

प्रधान विक्रेता • सस्ता-साहित्य-मंडल • नई दिल्ली

प्रकाशक

आरोग्य-मंदिर

गोरखपुर

दूसरी बार : १९५१

(संशोधित और परि-  
वर्धित संस्करण)

मूल्य

एक रुपया

---

---

मुद्रक—जे० के० शर्मा  
इलाहाबाद लाँ जर्नल प्रे  
इलाहाबाद

## डा० दासका परिचय

डा० दास साठ बरसकी उमरके स्वस्थ, बड़े प्रेमी और भावुक व्यक्ति है। विलायतमें डाक्टरीकी तालीम पाई। नेपालमें चीफ मेडिकल आफिसर रहे। फिर दस बरस दार्जिलिंगमें चोटीके डाक्टर रहे। अब सब छोड़कर अपनी स्त्री और एक बच्चेसमेत आश्रममें रहते हैं। आश्रमके मेडिकल अफसर हैं। बापूके बड़े भक्त हैं।

मैंने एक दिन पूछा, “आपने दार्जिलिंगकी प्रैक्टिस क्यों छोड़ दी ?” कहने लगे—“मैं रोज देखता था कि जो लोग मुझे इलाजके लिए बुलाते थे, उनके रोजमर्राके खानेमें या उनकी आदतोंमें छोटी-छोटी तबदीलिया कर देने से वे अच्छे हो सकते थे। यदि मैं यह कहता तो वे न सुनते। वे दवाइया ही चाहते थे और दवाइया फायदा कम करती है, नुकसान ज्यादा। मुझे रुपयेकी जरूरत थी, वैसा ही करना पड़ता था। धीरे-धीरे मेरी अतरात्मा मुझे विककारने लगी। मैं छोड़कर चला आया। यहा मेरी आत्मा सतुष्ट है।”

एक शास्त्रीजी, जिन्हें करीब बारह सालमें कोढ़का मर्ज है, और अपने पूरे जोरपर हैं, नाक बैठ चुकी है, बापूके प्रेमसे आश्रममें भरनेके लिए आते थे। आजकल वही है। गांधीजी खुद अपने हाथसे उनके सारे शरीरकी मालिस करते हैं, उनके जखमोंमें पीप निकालते हैं और उनके खुरद उतारते हैं। दोनोंमें बड़ा प्रेम है। शास्त्रीजीने एक सप्ताहका निर्जल उपवास किया। यह मालूम रहना चाहिए कि आमतौरपर बड़े-बड़े डाक्टर इस रोगमें उपवासको बहुत ही बुरा बताते हैं। लेकिन इस सप्ताहमें जिस तरह शास्त्रीजीके जर्म सूखने लगे और उनका रोग साफ काबूमें आने लगा—इतना बुरा और बड़ा हुआ रोग, उसे देखकर सब चकित थे। फिर डाक्टर दामने उनके गानेको ठीक करना शुरू किया। बहुत दिनों फायदा होता दिखाई दिया। जो शास्त्रीजी अपनी

कुटियासे नहीं हिल सकते थे, एक दिन मैं देखकर दंग रह गया कि लंबा कुरता पहने सड़कपर घूम रहे हैं। लेकिन कुछ दिन बाद रोगने फिर कुछ नई अलामते दिखाईं। डाक्टर दास फिर उपवास करानेकी सोच रहे थे। उन्हें पक्का विश्वास है कि इन्ही चार-चारके उपवासों और व्यवस्थित खूराकमें शास्त्रीजी कुछ दिनोंमें विलकुल तदुरुस्त हो जायगे।

डाक्टर दास उपवासको बहुत मुफीद बताते हैं और खूराक ठीक करनेपर बहुत जोर देते हैं।

मार्च १९४१ }  
वर्षा }

सुन्दरलाल

(‘भारतमें अंग्रेजी राज’के लेखक)

हमें खेदपूर्वक कहना पड़ता है कि डा० दास अब इस संसारमें नहीं रहे। उनकी कीर्तिको जीवित रखनेके लिए उनकी यह सक्षिप्त पर सारगर्भित पुस्तक हम हिंदी-पाठकोको भेंट दे रहे हैं। हमारी प्रार्थनापर उन्होंने यह पुस्तक लेखोके रूपमें भेजी थी।

पुस्तकका रूप देनेमें हमें उन लेखोंमें कहीं-कहींसे कुछ अन्न छोड़ देना पड़ा है।

—प्रकाशक

## यह दूसरा संस्करण

इस पुस्तकका पहला पांच हजारका संस्करण इतने शीघ्र समाप्त हो गया इससे प्रतीत होता है कि पाठकोने इस पुस्तकको पसंद किया है। पहले संस्करणको लेकर डा० दासद्वारा प्रतिपादित विचारोके संबंधमें लोगोंने हमारे पास अपनी अनेक शंकाएँ समय-समयपर भेजी हैं। उनका प्रतिनिधित्व करनेवाला एक पत्र हम उसके उत्तरके साथ इस पुस्तकके परिशिष्ट-भागमें दे रहे हैं जिससे डा० दासके विचारोंको समझनेमें पाठकोको सहायता मिलेगी।

पुस्तकको अधिक उपयोगी बनानेके लिए परिशिष्ट-भागमें फल-तरकारियोंपर एक सुविस्तृत लेख भी जोड़ा गया है। दुःख है कि डा० दासके अभावमें अपनी ओरसे हमें यह सब करना पड़ा है।

—प्रकाशक

## विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
१. हमारा स्वास्थ्य	७
२. स्वास्थ्य और रोग	६
३. भोजन और स्वास्थ्य	१३
४. अयुक्त आहार	२१
५. सफाईके चार रास्ते	३०
६. कब्ज—उसका कारण और निवारण	८२
७ परिशिष्ट :	
(एक) भोजनका मेल—एक प्रश्नोत्तर	५४
(दो) फल-तरकारिया तथा उनके रसका उपयोग	५७
(तीन) एनिमा लेनेकी विधि	६४
(चार) कसरतोके चित्र	६५
(पाँच) आहारोकी पोषण शक्तिवाली सारिणिया	७२



## हमारा स्वास्थ्य

हिंदुस्तानमें लोगोंकी आयुका औसत केवल २३ वर्ष है, इंग्लैंडमें ५६ और अमेरिकामें ६० साल। हिंदुस्तानमें गर्भवती स्त्रियोंके ३० फी सदी गर्भ नष्ट हो जाते हैं, परंतु इंग्लैंडमें इस तरहकी हानि करीब ८ फी सदी ही होती है। पैदा होनेवाले बच्चोंमें यहाँ २५से ३० फी सदीतक अपनी एक वर्षकी उम्रमें ही परलोक सिंघार जाते हैं। अपने देशके बच्चोंकी इस भयानक मृत्यु-संख्याके मुकाबले पश्चात्त्य देशोंमें सिर्फ ८ फी सदी बच्चे मरते हैं। जो एक सालकी जिंदगी पार कर जाते हैं जरा उनकी हालतपर गौर कीजिए। ये बच्चे प्रायः हर तरहकी बीमारीके शिकार बनते हैं। हमारे नौजवानोंका स्वास्थ्य भी गिरा रहता है। चालीस वर्षकी उम्र हो जानेके बाद हमसेसे बहुतरे रोगग्रस्त हो जाते हैं। हमारे अधिकांश प्रतिभावान् पुरुष प्रायः ५० सालकी अल्प आयुमें ही हृदयकी गति रुकनेसे, अचानक या किसी असाध्य रोगके कारण धीरे-धीरे काल-कवलित होते हैं।

क्या हम इस निराग दशामें चुपचाप पड़े रहेंगे ? पाश्चात्त्य देशोंमें जहाँ राष्ट्रीय स्वास्थ्य हमसे बहुत अधिक उन्नत है, जहाँ लोग ५० वर्षकी अवस्थामें वृद्धे

नहीं हो जाते, बल्कि जवानीकी ताकत रखते हैं, वहां भी मनुष्य अपनी स्वास्थ्यदशासे सतुष्ट नहीं है, बल्कि उसे रोज-वरोज सुधारनेमें ही लगे रहते हैं। हिंदुस्तानमें भी इसके लिए यथासंभव उपाय और साधनोंकी तलाश करना बहुत जरूरी है।

हम खूब समझते हैं कि कुछ ऐसी बातें हैं, जो हिंदुस्तानमें स्वास्थ्यकी इस दुःखद दशाके लिए जवाबदेह हैं, जैसे घोर दरिद्रता, सार्वजनिक अशिक्षा, बालविवाह आदि और सबसे बढ़कर स्वास्थ्यके संबंधमें अज्ञान। हमें चाहिए कि हम लोगोंको बतलाएं कि बीमारियां कैसे पैदा होती हैं, भोजन क्या होना चाहिए और स्वास्थ्य तथा बीमारीका भोजनसे क्या ताल्लुक है। आशा है कि यह पुस्तक लोगोंको स्वास्थ्यका शुभ संवाद देगी और बतलाएगी कि किस तरह मनुष्य सदा सुंदर स्वस्थ दशामें रहते हुए जीवन बिता सकता है। और जो लोग स्वास्थ्य खो चुके हैं, उन्हें उसको वापस पानेके लिए क्या उपाय करने चाहिए।

## स्वास्थ्य और रोग

हमारे राष्ट्रीय स्वास्थ्यका दुर्दशाग्रस्त चित्र आपने पहले प्रकरणमें पढ़ा है, इनका हल पानेके लिए यह आवश्यक है कि लोगोको स्वास्थ्यके आरंभिक नियमोका ज्ञान कराया जाय। मेरी रायमें स्वास्थ्यकी पहली सीढ़ी भोजन है, पर इसकी ओर लोग विल्कुल ध्यान नहीं देते। अच्छे स्वास्थ्यके लिए भोजन दुरुस्त होना ही चाहिए। भोजनसे मेरा मतलब है,

(१) भोजनकी किस्म अच्छी हो,

(२) मात्रा उचित हो,

(३) और खानेवालेको यह पता हो कि किन-किन खाद्योंका आपसमें मेल है किनका नहीं।

इससे यह सिद्ध होता है कि भोजनके इन नियमोंमेंसे किसीकी भी अवहेलना की जायगी तो रोग अवश्य होगा। भोजनके बारेमें मैं आपको अगले अध्यायमें बतलाऊंगा। यहाँ तो मैं केवल यह बताना चाहता हूँ कि स्वास्थ्य क्या है और रोग कैसे पैदा होते हैं? इसके लिए शरीरके कुछ प्राकृतिक धर्मोंको समझ लेना आवश्यक है और उनके आपसके संबंधको भी। सभी जीवोंका आरंभ एक कोष (सेल)से



होता है। अतः मानव-शरीरके कार्योंको समझनेके लिए यह आवश्यक है कि—

### कोष-जीवन

—के कार्योंको समझा जाय। कोष इतना छोटा होता है कि बिना अनुवीक्षण-यंत्रकी सहायताके हम उसे देख नहीं सकते। यह एक स्वच्छ, लसदार, गाढी—शहद-जैसी चीजसे बना होता है। इसके बीचमें चैतन्यकेन्द्र या मींगी होती है, जो जीवित कोषके कार्योंका उसी प्रकार संचालन करती है जैसे हमारे शरीरमें स्नायुजाल। इस जीवित कोषको अपनी जिदगीके लिए बाहरसे भोजन प्राप्त करना, उसे पचाना और उसका अभिशोषण करना होता है। इन एकाधिक कामोंकी वजहसे कुछ छीजन पैदा होती है। यह छीजन या कचरा विषैला होता है, अतः इसको शरीरसे बाहर निकालनेकी जरूरत होती है। इसके अलावा कोषको हवाकी भी जरूरत होती है। कोष अपने भोजनकी तलाशमें इधर-उधर घूमता-फिरता है। यह अपने शरीरसे दूसरा कोष भी पैदा कर सकता है। कोषके इन्ही संमिलित धर्मोंको जीवन कहते हैं। इन सभी कार्योंको अनुवीक्षण यंत्रद्वारा एक कोषके बने अमीबा नामक जीवमें भली प्रकार देखा जा सकता है। अतः जीवके प्रधान लक्षण हैं भोजनका पाचन एवं अभिशोषण, कचरेको बाहर निकालना, सांस लेना, हिलना-डुलना

और वच्चा पैदा करना आदि । जब ये कोप बढ़ते हैं तो कई प्राणियोंके शरीरमें तो ये हमेशा अलग-अलग रहते हैं और कइयोमें मिल-जुलकर । जहाँ ये मिल-जुलकर रहते हैं वहाँ एक कुटुंबके सदस्योंकी भाँति सारा काम आपसमें बाँट लेते हैं । इस प्रकार हमें व्यष्टिवादी और समष्टिवादी दोनों तरहके कोप देखनेको मिलते हैं । व्यष्टिवादी कोषके लिए अमीबा और समष्टिवादी कोषके लिए मनुष्य अच्छा उदाहरण है । मनुष्यके शरीरमें कोषोंके अनेक समूह हैं जो सारी देहके लिए समुचित, पर अलग-अलग रहकर काम करते रहते हैं । यहाँ मैं यह बता देना उचित समझता हूँ कि कोषके ये सब समूह एक अकेले कोपसे ही पैदा हुए हैं । समष्टिरूपसे कार्य करते रहनेपर भी प्रत्येक कोषका जन्मजात धर्म सदा उसके साथ रहता है ।

कोषके शरीरकी भाँति ही मनुष्य (जिसे कोषोंका समूह कहिए)के शरीरमें भी पाचन-प्रणाली है, श्वास-प्रणाली है, प्रजननके लिए अंग हैं और मल-मार्ग हैं । फर्क सिर्फ इतना ही है कि आदिमें उत्पन्न हुए एक कोषको ये कुल काम अकेले करने पड़ते थे, जब कि समष्टिवादी समूहके उदाहरण मनुष्यशरीरमें इन सभी कार्योंका बटवारा हो गया है, जिन्हें अलग-अलग कोषसमूह करता है । जब हम खाते हैं तो एक कोषसमूह केवल भोजनको पचानेके काममें लग जाता है, दूसरा समूह पचे हुए भोजनके अभिगोपण-

में । अभिशोषित द्रव्य रक्तमें मिल जाता है, जिससे शरीरका प्रत्येक कोष उचित पोषण पाता है । कुछ ऐसे भी कोष हैं जो वायुसे आक्सीजन प्राप्त करनेके काममें जुटे रहते हैं । इस प्रकार प्रत्येक कोष-समूहको भोजन प्राप्त होता रहता है और वे अपना नियत कार्य करते रहते हैं । हमारी खूराकसे ही उन्हें शक्ति मिलती है । शरीरमें होनेवाली क्रियाके कारण शरीरमें कचरा भी उत्पन्न होता है । यह कचरा विषैला होता है, उसका शरीरसे निकल जाना जरूरी है । मलकी सफाईका यह काम कोषका एक दूसरा दल करता है । सफाईके रास्ते चार हैं— श्वासमार्ग, रोमकूप (त्वचा), मूत्रमार्ग और मलमार्ग । ये चारों मार्ग जबतक अपना-अपना काम सही तरीकेसे करते रहते हैं, यानी शरीरमें पैदा हुए मल अथवा विषको निकालते रहते हैं, तबतक रक्त शुद्ध रहता है जिसका लाजिमी नतीजा यह होता है कि स्वास्थ्य ठीक रहता है । और अगर किसी वजहसे मलमार्ग शरीरमें पैदा हुए मलको पूरी तरह बाहर नहीं निकाल पाते तो मलका कुछ हिस्सा शरीरमें पड़ा रहता है । और उसके इकट्ठे होनेका नतीजा यह होता है कि शरीरमें बुरे लक्षण प्रकट होने लगते हैं, जिनको हम रोग कहते हैं । यही है रोगकी उत्पत्तिका इतिहास ।

## भोजन और स्वास्थ्य

पिछले अध्यायमें आपने देखा कि भोजनके पचकर रक्त आदिका रूप प्राप्त कर लेनेपर उससे शरीरके विविध अवयवको अपना काम करनेकी ताकत मिलती है। शरीरकी बाढ़को उसीसे मसाला मिलता है, और उसकी रोजकी घिसाई, छीजनकी पूर्ति भी होती रहती है। और इन क्रियाओके फलस्वरूप शरीरमें इकट्ठे हुए कूड़ेको कुदरत श्वास, स्वेद या रोम, मूत्र और मल-मार्गके रास्तोसे बाहर निकाल देनेकी कोशिश करती है। इस प्रकार आहारका पचन, आत्मीकरण और मलकी सफाई, शरीरकी ये दो क्रियाएँ ही वस्तुतः स्वास्थ्य और रोगका कारणरूप हैं। अगर खाना ठीकसे पचकर अग लगता जाय और शरीरमें इकट्ठा होनेवाले कूड़ेकी पूरी सफाई होती रहे तो आप तंदुरुस्तीकी ओरसे बेफिक्र रह सकते हैं, लेकिन इनमेंसे एक भी या, दोनों क्रियाएँ माकूल—मही तरहसे न हुईं तो फिर खैरियत कहा—रोग आपको दबोचेगा।

### सच्ची तंदुरुस्तीके मानी

स्वास्थ्यके मानी दर-असल आप क्या समझते हैं ?  
खाट नहीं पकड़ रखी है, चल-फिर ले रहे हैं और

बदनपर थोड़ा गोश्त लदा हुआ है तो लोग समझते हैं कि वह तंदुरुस्त हैं ? क्या आपका यह गज सही है ? पर वास्तवमें स्वास्थ्य रोगका अभाव नहीं है, और न हाथ-पैरसे जरा मजबूत होनेके मानी स्वास्थ्य है । मोटापा तो निश्चय ही स्वास्थ्य नहीं है । वल्कि भारी रोगका लक्षण है । एक सबल या मोटा व्यक्ति रोगी हो सकता है, भले ही बीमारीकी कोई बाहरी अलामत उसमें न पाई जाती हो । आपको बताया जा चुका है कि मल-विसर्जनके रास्तोंके अपना काम ठीक तरहसे न करनेपर जब शरीरमें कुछ अधिक मल या विष इकट्ठा हो जाता है तभी रोगके बाह्य लक्षण प्रकट होते हैं । रोगकी आरंभिक अवस्थामें तो प्रकृति या प्राण-शक्ति हमपर दयालु होती है और उस समय शरीरमें जो थोड़ा-सा विष-विकार होता है वह उसके प्रतिकारका यत्न करती है । इसके लिए वह हमें चेतावनी देती है जिसके रूप होते हैं मामूली सिर-दर्द, थोड़ा कब्ज, सुस्ती या थोड़ी-सी मेहनतसे थक जाना आदि । अगर हमने इन चेतावनियोंपर समय रहते ध्यान दिया और उसका उचित उपचार कर दिया तो अधिक बड़ी व्याधियोंके चंगुलसे बच जाएंगे । अन्यथा, शरीरके अंदर विष-संचय बढ़ता गया, और कुदरतकी आरंभकी उग्र सूचनाओंकी एकवारगी उपेक्षा की गई तो दमा, गठिया-जैसे बड़े-रोगोंका भोग भोगना पड़ता है ।

## हमीं बीमारीको बुलाते हैं

इस तरह यह स्पष्ट है कि बीमारी मुख्यतः हमारे ही दोषसे आती है। पर बीमार होनेपर जब हमसे कोई यह बात कहता है तो हमसे अधिकारिको यह नागवार गुजरता है। स्वास्थ्यके आरम्भिक नियमोंसे अनभिज्ञताके साथ-साथ इस प्रकारकी मनोवृत्ति भी हमारे तदुरुस्त रहनेके रास्तेमें एक बहुत बड़ी बाधा है। अगर हम जान ले कि रोग हमारे ही दोषसे होता है, चाहे वह जानकर किया गया हो या अनजानमें, तो हमें अपना स्वास्थ्य बनाए रखनेमें बड़ी सहायता मिलेगी। जब हम जान लेंगे कि बीमारीको बुलानेवाले हम खुद ही हैं तब बीमार होनेपर हम यह मालूम करनेकी कोशिश करेंगे कि हम कहाँ चूके। अगर अपनी गलती मालूम हो गई और हमने उस शिक्षाको गाँठ बाँध लिया तो भविष्यमें हम उस रोगसे बचे रहेंगे।

स्वास्थ्य स्वाभाविक अवस्था है और प्रकृति या जीवन-शक्ति—आप उसे चाहे जिस नामसे पुकारें—सदा हमारे शरीरको स्वास्थ्यकी अवस्थामें ही रखनेका यत्न करती है। अगर वह जब-तब इन अवस्थामें नहीं रहता है तो इसका कारण हमें या हमारी कोई भूल, कोई दोष ही होता है, चाहे वह जानमें हुआ हो या अनजानमें। स्वास्थ्यके इन मूल तत्त्वको, हम सच्चे स्वास्थ्यका सुख भोगते रहना चाहते हैं तो, हमें अच्छी तरह समझ लेना होगा।

बहुत करके यह स्वाभाविक स्वास्थ्यमें ठीक भोजन करने और शरीरकी सफाईका काम ठीक तरहसे होते रहनेपर अवलंबित है।

आइए पहले इस बातको समझें कि इन दोनों बातोंके मानी क्या होते हैं। मैं युक्त आहारके विषयको पहले लेता हूँ। भोजनका विषय बड़ा रोचक है और वह तंदुरुस्तीकी तथा वीमार हो जानेपर रोगसे छुटकारा पानेकी सच्ची कुंजी है।

### भोज्य पदार्थके वर्गीकरण

हमें आहारकी आवश्यकता पोषण पानेके लिए होती है। उससे हमें गरमी और शक्ति मिलती है, वचपन और किशोरावस्थामें शरीरकी बाढ़का मसाला मिलता है और रोज होनेवाली तंतुओंकी छीजनकी क्षति-पूर्ति भी होती है। रासायनिक दृष्टिसे भोजनकी वस्तुओंके दो विभाग किए जा सकते हैं।

१—सजीव

२—निर्जीव

कारबन-युक्त पदार्थ सजीव कहे जाते हैं और विना कारबनवाले निर्जीव।

सजीव खाद्यके भी दो भेद हैं—

१—नाइट्रोजनयुक्त (प्रोटीन)

२—नाइट्रोजनरहित

फिर नाइट्रोजनवाले पदार्थोंके भी दो विभाग होते हैं—

१—कारबोहाइड्रेट

२—हाइड्रोकारबन या चिकनाई ।

निर्जीव भोज्य द्रव्योंमें खनिज या तेजावसे बने नमक और जल शामिल है । इस प्रकार रासायनिक-की बनावटी दृष्टिसे भोज्य पदार्थ इन ५ वर्गोंमें विभक्त किए जा सकते हैं —

(क) प्रोटीड

(ख) कारबोहाइड्रेट

(ग) चिकनाई

(घ) खनिज नमक

(ङ) जल

शरीर-शास्त्रके अनुसार भी उनके दो विभाग होते हैं—

(क) जिससे हमें शक्ति और गरमी मिलती है ।

अर्थात् मुख्यतः कारबोहाइड्रेट और चिकनाई तथा अशत प्रोटीनवाले द्रव्य ।

(ख) वाढ़का मसाला देने और क्षयकी पूर्ति करनेवाले पदार्थ अर्थात् प्रोटीड ।

पोषण क्रियाकी दृष्टिसे अर्थात् उनका अंतिम परिणाम या प्रतिक्रिया कैसी होती है इस दृष्टिसे भी उनके दो वर्ग बनते हैं—

(क) अम्ल प्रतिक्रियावाले

(ख) क्षार प्रतिक्रियावाले

जीवनशास्त्रसंबंधी विचारसे भी उनके दो विभाग होते हैं—



(क) सप्राण या जीवित पदार्थ अर्थात् जिनमें विटामिन मौजूद हैं ।

(ख) निष्प्राण या मृत पदार्थ अर्थात् जिनके विटामिन नष्ट हो चुके हैं ।

पहले वर्गीकरणके अनुसार आहारके मूल तत्त्व निम्न पांच प्रकारके पदार्थ ठहरे—प्रोटीड, कारबोहाइड्रेट, चिकनाई, खनिज नमक और पानी । इनमेंसे कारबोहाइड्रेट और चिकनाई यानी घी-तेल (चरबी), गरमी और शक्ति प्राप्त करनेके मुख्य स्रोत हैं और प्रोटीड शरीरकी बाढ़ और क्षति-पूर्तिके । पोषण-क्रियाकी दृष्टिसे ये सभी अम्ल प्रतिक्रियावाले पदार्थ हैं और केवल खनिज लवण क्षार प्रतिक्रियावाले । हमारा रक्त तथा तंतुओंके भीतरका द्रव-द्रव्य क्षार-गुणवाला है और हमारे स्वस्थ बने रहनेके लिए उनका क्षारमय रहना जरूरी है । चूंकि गरमी, शक्ति, वृद्धि और क्षयकी पूर्तिके लिए हमें अम्ल प्रतिक्रिया या खटास पैदा करनेवाली चीजें खानी पड़ती हैं, इसलिए क्षार प्रतिक्रियावाली चीजोंको कांफी मात्रामें लेते रहना बहुत जरूरी है । क्षार प्रतिक्रियावाले पदार्थ वे हैं जिनमें प्राकृतिक लवण होता है—यानी सभी हरी तरकारियां और ताजा फल । युक्त आहारका यह एक बड़ा तत्त्व है जिसे हमे हमेशा याद रखना चाहिए । दूसरी बात याद रखनेकी यह है कि जहांतक हो सके हमें सभी निष्प्राण, निर्वीर्य (आगपर पकाई हुई) चीजोंके खानेसे बचना

चाहिए। अगर ऐसी चीजे खानी ही पड़े तो सप्राण (आगके संपर्कमे न आए हुई चीजे अर्थात् फल और तरकारियां) पदार्थ भी प्रचुर मात्रामं खाते रहना चाहिए।

### कौन-सा तत्त्व किस चीजमें मिलेगा

अब इन विविध प्रकारके भोज्य पदार्थोंकी कुछ मिसाले आपके सामने रखता हूँ।

(१) वनस्पतिजन्य प्रोटीड—सब तरहके द्विदल अन्न, दाल—सेम आदिमे मिलता है। प्राणिज (एनिमल) प्रोटीड मांस, मछली, अडे, दूध-दही, पनीर छेने आदिमे रहता है।

(२) कार्बोहाइड्रेट—इसकी उत्पत्ति मुख्यत वनस्पतिसे ही है। यह (१) गेहूँ, चावल, वाजरा, मकई, जुआर, सागुदाना, आलू, (२) अमरुद, केला सूखे मीठे मेवे—जैसे खजूर, मुनक्का, किशमिश, अजीर आदि सब तरहकी मीठी चीजोमे तथा (३) गुड़ और चीनीमे पाया जाता है।

न० १ और न० ३ की चीजोको कार्बोहाइड्रेटके अतर्गत श्वेतसारवर्गमे गिनना चाहिए और न० २ को शर्करावर्गमे। न० १ और ३ की चीजे एक ही तरह कठिनतासे पचती हैं जब कि न० २ की चीजोको पचा-पचाया भोजन कहा जाता है क्योंकि श्वेतसारके पाचनका अंतिम परिणाम उनका फल-शर्कराके रूपमे बदलना है। गुड़-चीनी और गन्नेमे पाई जानेवाली चीनी फल-शर्करासे भिन्न है। इसका श्वेतसारवर्ग

की चीजों जैसे चावल, गेहूंकी तरह ही पाचन होता है तब इसे फल-शर्कराका रूप मिलता है ।

(३) चिकनाई—यह प्राणिज भी हो सकती है, जैसे घी, मक्खन, चर्बी आदि, और वानस्पतिक भी, जैसे सरसोंका तेल, तिलका तेल, नारियलका तेल आदि ।

(४) प्राकृतिक लवण—साग, तरकारी और फलोंमें प्रचुर मात्रामे रहते हैं ।

(५) सप्राण पदार्थ—स्वाभाविक अवस्थामें सभी भोज्य पदार्थ सप्राण होते हैं, कुछमें यह गुण मामूली तौरपर पकानेपर भी बना रहता है ।

✓(६) निष्प्राण पदार्थ—घी, तेलमें तली हुई सब चीजें, सब वनाई हुई चीजें, जैसे सफेद शर्करा, मैदा आदि ।

(७) अम्ल परिणामवाली चीजे—प्रोटीड, कारबो-हाइड्रेट, (अन्न और गुड-चीनी) चर्बी, तेल आदि ।

(८) क्षारीय परिणामवाली चीजे—हरे साग, तरकारियां और खट्टे-मीठे तथा सूखे-मीठे फल आदि ।

## अयुक्त आहार

अयुक्त आहारका अर्थ है—गलत तरीकेका खाना-पीना, खासकर जरूरतसे ज्यादा खा लेना और सयोग-विरुद्ध—बेमेल चीजोंको एक साथ खाना। आवश्यकतासे अधिक खा लेनेकी आदत निश्चय ही स्वास्थ्य-नाशका बहुत बड़ा कारण है। शरीरको पोषण और उसके सब कल-पुरजोंको ठीक रखनेके लिए रोज कुछ आहार अवश्य मिलना चाहिए। पर इसके लिए जितनेकी आवश्यकता है उससे अधिक जो कुछ भी हम खाते हैं वह रोग पैदा करता और समयसे पहले ही मौतके नजदीक कर देता है। इसी तरह मल-विसर्जनकी क्रिया ठीक तौरसे न होने अर्थात् शरीरमें रोज निकलनेवाले कूड़ेकी पूरी सफाई न होनेसे उसमें एक तरहका जहर पैदा हो जाता है। मल बाहर निकलनेका काम करनेवाले हमारे चारो अंग—फेफड़ा, त्वचा, गुर्दा और आते हर वक्त इस कोशिकामें लगे रहते हैं कि हमारा शरीर भीतरसे साफ-सुथरा रहे। जब उन्हें शक्तिसे अधिक श्रम करना पड़ता है और उससे थक जानेके कारण वे अपना काम ठीक तरहसे नहीं कर पाते तो शरीरमें विषका संचय हो जाना है और इसका फल होता है रोग और अकाल-मृत्यु।

इस प्रकार समुचित आहार और समुचित सफाई दोनों हमारे स्वास्थ्यके लिए अत्यावश्यक हैं। समुचित या युक्त आहारका अर्थ ऊपर बतलाया जा चुका है कि वह भोज्य पदार्थोंके गुण, मात्रा और उनके संयोग या मेल तीनों दृष्टियोंसे ठीक हो।

### संयोगविरुद्ध भोजन

कौन-कौन-सी चीजे एक साथ खाई जा सकती हैं और कौन-कौन-सी नहीं खाई जा सकतीं, यहां इसी महत्त्वके प्रश्नपर विचार किया जायगा। इस विषयमें मैं कुछ नई बातें आपके सामने रखूंगा। उन्हें ठीक तौरसे समझनेके लिए जरूरी है और मेरा आपसे साग्रह अनुरोध है कि आप अबतक इस बारेमें जो कुछ मानते आए हैं उसे दिमागसे निकाल दें। हो सकता है कि आपकी वे धारणाएं शास्त्र कही जानेवाली पुस्तकों, भारतकी परंपरागत प्रथाओं अथवा पूर्व प्राप्त शिक्षापर आश्रित हों, पर मैं जो कुछ आपको बताने जा रहा हूं उसका आधार है आधुनिक रसायन-शास्त्र और शरीर-शास्त्र। इन नए विचारोंकी परीक्षा उनके गुण-दोषके आधारपर की जानी चाहिए, पुरानी दृढ़ीभूत धारणाओंकी ऐनकसे देखकर उनकी निंदा या विरोध नहीं किया जाना चाहिए।

कुछ लोग मानते हैं कि जो कुछ हम परंपरासे करते आ रहे हैं वह जरूर अच्छा होगा। मिसालके लिए कार्बोज (कार्बोहाइड्रेट) और प्रोटीन वर्गकी

चीजोंको (हिंदुस्तानमें दाल-भात, दाल-रोटी और पश्चिममें गोश्त-रोटी) सभी तरहके लोग हजारों सालसे एक साथ खाते आ रहे हैं, इसलिए मानते हैं कि यह भोजन-विधि विलकुल ठीक है। पर, अब जर्मनी और अमरीका-जैसे देशोंमें भी लोग इस भोजनके हितकर होनेमें शका करने लगे हैं। पहले महायुद्धके बादसे वहां बड़ी सरगरमीसे इस बातकी खोज की जा रही है कि हमारे आहारमें क्या दोष—त्रुटियां हैं, जिन्हे हटाकर राष्ट्रका जन-बल बढ़ाया जा सके। जर्मन उस युद्धमें हार जानेके बादसे इस प्रश्नके पीछे पड़ गए। अमरीकनोंने भी देखा कि फौजमें काम करनेकी उम्रके हमारे १०० आदमियोंमेंसे ७० डाक्टरी परीक्षामें नालायक निकल जाते हैं। तब उन्होंने इस शोचनीय अवस्थाके कारणोंकी तलाश मुस्तैदीसे शुरू की और इस बारेमें की गई खोजोंके फलस्वरूप कुछ पक्के नतीजोपर पहुंचे। हमारी तदुरुस्ती जर्मनों-अमरीकनोंसे अच्छी नहीं, बल्कि गई-बीती है, जैसा कि मैं अपनी भूमिकामें दिखा चुका हू। हमारी औसत आयु केवल २३ साल है जब कि अंग्रेजोंकी ५६ और अमरीकनोंकी ६० साल है। यहां बच्चोंकी मृत्यु-संख्या सौ पीछे ३० है, इंग्लैंडमें ८। ऐसा ही अंतर और बातोंमें भी है। मैं जानता हूं कि इस शोचनीय अवस्थाके लिए और भी कई बातें जिम्मेदार हैं। पर मुझे इसमें संदेह नहीं कि हमारा भोजन, इसका अगर सबसे बड़ा नहीं, तो एक प्रधान कारण

अवश्य है। हमारे प्रमुख नेता इन कारणोंको अपने तौरपर दूर करनेकी कोशिश कर रहे हैं। पर मैं पिछले १३ सालसे केवल भोजनके मसलेको हल करनेमें लगा हूँ। अपने आपपर और दूसरोंपर भी मैंने कई परीक्षण प्रयोग किए हैं। अतः अब मैं जिन विचारोंका प्रचार कर रहा हूँ वे मेरे निजी अनुभवके फल हैं और शरीर-शास्त्र-संबंधी नई जानकारी और नई खोजोंपर आश्रित है।

आप जानते ही हैं हम सबकी रुचि—प्रवृत्ति भिन्न-भिन्न होती है। कुछ लोग शास्त्रका अनुसरण करना चाहते हैं और शास्त्रों या प्रमाण माने-जाने-वाले ग्रंथोंसे जो कुछ सीखते हैं जीवनके सभी कामोंमें उसीका अनुगमन करते हैं। मुझे ऐसे लोगोसे कोई झगड़ा नहीं, पर मैं खुद इस वर्गका नहीं हूँ। उलटा, मैं तो उन लोगोंमेंसे हूँ जो सत्यकी खोजमें हर शास्त्रवचनपर शंका करते हैं और जिनका समाधान सब प्रश्नोंपर स्वयं विचारकर स्वतंत्र रूपसे मत स्थिर किए विना कभी नहीं होता। इसलिए शास्त्रके प्रमाण पेश करनेके बदले मैं आपकी बुद्धिको अपनी बात समझानेकी कोशिश करूँगा।

### पाचनक्रिया और उसके अवयव

क्या-क्या चीजे एक साथ खाई जा सकती है और क्या-क्या नहीं, इसे अच्छी तरह समझनेके लिए आपको इस बातकी मोटी जानकारी हो जानी चाहिए कि हमारे शरीरमें आहारके पाचनकी क्रिया किस तरह

होती है। पाचनका अर्थ होता है न घुलनेवाले खाद्य द्रव्यको घुलनेवाला बना देनेके रासायनिक रूपांतरकी क्रिया, जिससे शरीरके लिए उसके सत्त्वको चूस लेना आसान हो जाता है। यह क्रिया पाक-प्रणालीमें होती है; जो मुंहसे आरंभ होकर गुदातक चली जानेवाली एक लंबी नली है। उसके ६ भाग होते हैं— १ मुख, २—कंठ या कंठाशय, ३—अन्ननाली, ४—पेट या आमाशय, ५—छोटी आंत और ६—बड़ी आंत। आप याद रखें कि पाचनक्रियाके स्थान मुंह, पेट और छोटी आंत हैं। अब मैं आपका ध्यान इस ओर दिलाना चाहता हूँ कि हमारे आहारका कर्वोज यानी श्वेतसार और शक्करवाला अग सबसे पहले मुंहमें ही और क्षार-माध्यममें पचता है और प्रोटीड तत्त्व आमाशयमें पहुंचकर अम्ल-माध्यममें। शरीर-शास्त्रकी इतनी-सी जानकारीसे आप भोज्य वस्तुओके संयोगके सिद्धांतको आसानीसे समझ लेंगे। उनके नियम ये हैं—

(१) कर्वोजका हर तरहकी खट्टी चीजों—नींबू, इमली, दही, खट्टे फल आदिसे विरोध है। इसलिए कि उनकी खटास मुंहके पाचक रसकी क्षारताको नष्ट कर देती है, जिससे श्वेतसारका प्रारंभिक पाचन ठीक तरहसे नहीं हो पाता।

(२) इसी तरह प्रोटीड वर्गकी वस्तुओसे भी कर्वोजका मेल नहीं बैठता। कारण यह कि कर्वोजका पाचन मुंहमें क्षार-माध्यममें प्रारंभ होता है और प्रोटीडको पचानेके लिए जिस पाचक रसकी आव-



श्यकता होती है, वह खट्टा होता है। श्वेतसारके साथ प्रोटीड बिलकुल न खाई जाय तो मुंहमें थूकके मिलनेसे उसका जो पाचन प्रारंभ होता है वह पेटमें पहुंचकर भी जारी रहेगा, क्योंकि उस हालतमें वहां खट्टा रस नहीं छूटता। पर अगर कर्बोज, शक्कर और मिठासवाली चीजोंके साथ दाल, मांस आदि प्रोटीड वर्गकी वस्तुएं खाई जायं तो उनके आमाशयमें पहुंचने-पर उनके पाचनके लिए उसकी ग्रथियोंसे अम्लरस निकलने लगेगा और वह कर्बोजके साथ आए हुए क्षार रसको निकम्मा बना देगा। इस प्रकार कर्बोज और प्रोटीड दोनोंके पाचनमें बाधा पड़ेगी।

(३) सब तरहकी खट्टी चीजों—खट्टे फल, दही आदिका प्रोटीडके साथ पूरा मेल है। पाचक रसकी खटासको वे बिगाड़ती—बदलती नहीं इसलिए प्रोटीडके पाचनमें बाधक नहीं होतीं।

(४) इसी तरह तजरबेसे यह भी पाया गया है कि दूधके साथ अगर और कोई चीज न खाई जाय तो उसका पाचन जितना अच्छा होता है उतना कर्बोज या प्रोटीडके साथ लेनेसे नहीं। इस दृष्टिसे इन दोनों वर्गकी वस्तुओंसे उसका मेल नहीं है। पर खट्टे फलोंसे उसका पूरा मेल है। वह ऐसे फलों और तरकारियोंके साथ भी लिया जा सकता है—जिनमें कर्बोज और प्रोटीन दोनों बहुत कम मात्रामें होते हैं।

(५) आलू, गंजी-जैमी तरकारियां, केलें और खजूर-जैसे फल, जिनमें कर्बोजका अंश बहुत अधिक

होता है, और वे सभी फल-तरकारिया, जिनमे कर्वोज १५ प्रतिशतसे अधिक हो, कर्वोजवर्गकी मानी जाती हैं इसलिए उन्हें खट्टी चीजो और प्रोटीडके माथ मिलाकर खाना ठीक नहीं ।

ध्यान रहे कि सयोगविरुद्ध वस्तुए अगर अरसे-तक खाई जायं तो जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है, उनके पचनेमें जरूर गड़बड़ होगी । पर प्रकृति अथवा जीवनका देवता ऐसा दयालु है कि उसने छोटी आंतोंमें उनका थोडा बहुत पाचन हो जानेका प्रवध कर रखा है जिसमें हम जिंदा रहे और देखनेमे तंदुरुस्त भी रहें । पर जल्दी या देरसे हमारी तंदुरुस्तीपर इसका असर पडकर रहेगा । क्योकि ऐसी वेपची चीजोंको पचानेमे छोटी आतोसे पाचक अर्गोंको बहुत मेहनत करनी पड़ती है । कुछ दिनोतक वे इन अतिरिक्त श्रमका बोझ उठा ले सकते हैं, पर सदा नहीं उठा सकते । एक-न-एक दिन वे थककर गिरेगे और तब अग्निमांद्य अपने साथी रोगोके माथ आ धमकेगा । इसीलिए जो लोग चाहते हों कि उनकी तंदुरुस्तीको मुर्चा न लगे उन्हें मेरी सलाह है कि वे अपने भोजनमे सयोगके इन सिद्धांतोका सदा अनुसरण करते रहें । कम-से-कम जिनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं, या खराब है, उन्हें तो इनकी अवहेलना कदापि न करनी चाहिए ।

### स्वास्थ्यके नौ सूत्र

अतमे मैं आप लोगोसे अनुरोध करूंगा कि आहार-

के नीचे लिखे नौ सुनहरे नियमोंको आप सदा याद रखें—

१—भोजन करते समय आप प्रसन्नचित्त रहें। किसी कारणसे मन क्रोध, शोक-जैसे किसी प्रबल भावसे उद्विग्न हो तो, अच्छा है कि उस वक्त पेटको छुट्टी ही दे दें।

२—निगलनेके पहले हर एक ग्रासको अच्छी तरह चबा लें। साधारण भोजनको कम-से-कम ३०से ४० मिनटतकका समय दे।

३—कुछ मिलाकर इतना ही खायें कि न पेटमें उस वक्त बोझ मालूम हो, न पीछे।

४—रोगसे बचानेवाले खाद्य (तरकारियां और फलकी मात्रा) खटास पैदा करनेवाली चीजों (कर्वोज, प्रोटीन और चिकनाई)से कम-से-कम तिगुनी होनी चाहिए।

५—काफी पानी पीये और दो वारके भोजनके बीचके समयमें अर्थात् सवेरेके नाश्ते और दोपहरके भोजन, और दोपहर और शामके भोजनके बीचके समयमें खास तौरसे पीये। इससे शरीरमें इकट्ठे हुए कूड़ेकी सफाईमें मदद मिलेगी और पाचनमें गड़बड़ भी न होगी।

६—घी, तेलमें तली हुई चीजोंसे जहांतक हो सके परहेज रखें, वैसे ही सब तरहके जहरों—चाय, काफी, तंबाकू, अफीम आदिसे भी।

७—इस बातको याद रखें कि पकाई हुई चीजसे,

कच्ची ताजा चीजमे अधिक गुण होता है और आपको नित्यके भोजनमे इनका भाग अवश्य होना चाहिए ।

८—नियमसे व्यायाम करें और इसका ध्यान रखें कि समयसे साफ पाखाना आ जाता है ।

९—इस मंत्रको याद रखें—

खानेको आधा करो,  
पानीको दूना,  
कसरतको तिगुना और  
हँसना चौगुना ।

## सफाईके चार रास्ते

आरोग्यरक्षाके लिए तीन बातें बहुत जरूरी हैं । पहली और सबसे ज्यादा जरूरी बात है मनका ठीक रहना । आपको चाहिए कि सदा प्रसन्नचित्त रहें, चिंता और परेशानीको पास न फटकने दें । चिंतासे हानि-ही-हानि है, लाभ कुछ भी नहीं । यह अज्ञानसे पैदा होती और ईश्वरीय विधानमें अश्रद्धाकी निशानी है । आपको चाहिए कि, भगवान जो कुछ करता है हमारे भलेके लिए करता है इसका पूर्ण विश्वास रखें, और किसी बातकी चिंता न करे । आदमीको चाहिए कि संकट—कठिनाईमें पड़ जानेपर भी धीरज न छोड़े, मनको उद्विग्न न होने दे । मनोविकार, क्रोध और ईर्ष्या-द्वेष आदि स्वास्थ्यके लिए विषरूप हैं । जैसे भी हो इनसे वचना ही कर्तव्य है । मित्रो, मैं आप लोगोंको धर्मका उपदेश न देकर स्वास्थ्य-रक्षाकी बात कह रहा हूँ, और इस दृष्टिसे मैं पूरे जोरके साथ कहता हूँ कि क्रोध, द्वेषादि मनोविकार स्वास्थ्यके लिए निश्चित रूपसे हानिकर हैं । जिस आदमीका मन इन विकारोंका वाहन बन चुका है, वह स्वास्थ्यके अन्य सारे नियमोंका धर्मवत् पालन करते हुए भी सच्चे स्वास्थ्यका सुख नहीं भोग सकता । इसलिए कि इन मनोविकारोंका

अतः-स्त्रावग्रंथियोसे निकलनेवाले रसपर खराब असर पड़ता है, और यही ग्रंथियां शरीरकी वुनियादी पोषण-क्रियाका नियंत्रण करती हैं। उनका रस खराब—जहरीला हो जानेपर सारे शरीरमे विपविकार उत्पन्न हो जाता है। फलतः पाचकग्रंथियोसे काफी रस नहीं छूटता, अतः आहारका पाचन ठीक प्रकारसे नहीं हो सकता। पाचनक्रिया विगड़नेपर तंदुरुस्ती विगडे विना नहीं रह सकती। आशा है अब आपकी समझमे यह बात आ गई होगी कि चिडचिड़ापन आदि दोष क्यों स्वाम्थ्यके लिए घातक होते हैं।

दूसरी आवश्यक बात है शुद्ध आहार या ठीक खाना। तीसरी बात है, शरीरके भीतर पैदा होनेवाले मल या कूडेकी ठीक तरहसे सफाई होना। इन अध्यायमे मैं इसीकी चर्चा करना चाहता हूँ।

### शरीरकी सफाई रखनेवाले अवयव

आप जानते हैं कि शरीरकी शुद्धि या सफाईका काम करनेवाले चार मुख्य अवयव हैं—फेफटा, त्वचा, गुर्दे और आते। ये अग हमारे शरीरमे जो विष बाहर निकालते हैं उसके परिणामका अंदाजा आपको इसी बातसे हो सकता है कि अगर फेफटे अपना काम विलकुल बंद कर दे, जैसा कि गला घोंट दिए जानेकी हालतमे होता है, तो हमारे प्राण-पखेरू पांच मिनटके अंदर ही उड़ जाय। त्वचा या खालका काम पूरी तरह बंद हो जाय। मान लीजिए कि उसपर कोई ऐसा गाढा लेप लगा दिया

जाय कि पसीना निकलना ही बंद हो जाय, तो आदमी २४ घंटेसे अधिक नहीं जी सकता । गुर्देका काम, यानी पेशाब आना बंद हो जानेसे ७२ घंटे या तीन दिनके अंदर मृत्यु होती है । आंतोकी क्रिया एकबारगी बंद हो जाय, जैसा कि आंतोंमें सूखा मल या और कोई कड़ी चीज अटक जाने आदिकी दशामें हो सकता है, और चीरा लगाकर वह अवरोध दूर न कर दिया जाय, तो आदमी दो-चार दिनसे अधिक नहीं जी सकता ।

इस विवरणसे आप देखेंगे कि फेफड़ा मलोत्सर्गका सर्वप्रधान अवयव है । उसके बाद क्रमसे त्वचा, गुर्दे और आंतोंका नंबर है । सौभाग्यवश पहलेके तीनों अवयव अपनी संभाल आप कर लेनेमें समर्थ है, वशर्ते कि हम उन्हें इसका थोडा-सा भी अवसर दें । हमारी लापरवाही और नासमझीके कारण वे अक्सर ठीक तौरसे अपना काम नहीं कर पाते । इसलिए हमें उनका भी उतना ही फिक्र रखना चाहिए जितना आंतोंका । अब हम इसपर विचार करे कि सफाईका काम करनेवाले इन अवयवोंको अच्छी हालतमें रखनेके लिए हमें क्या करना चाहिए, कि जिससे हमारी तंदुरुस्ती सदा चमकती रहे । उनके महत्वके क्रमसे मैं उनपर विचार करूंगा ।

## १. फेफड़े

अधिकांश लोग अपने इस अवयवका ठीक तौरसे उपयोग नहीं करते । पहली गलती हम इस बारेमें

यह करते हैं कि साससे बहुत थोड़ी हवा भीतर ले जाते हैं। लड़कपनमें खेल-कूद आदि शरीर-श्रमके काम करनेसे हमें मजबूरन गहरी सांस लेनी पड़ती है। पर किशोरावस्थाके पार करते ही हमसे अधिकांश हाथ-पांवोंको पेंगन दे देते हैं। शारीरिक श्रमके काम न करनेसे हमें गहरी सांस लेनेकी जरूरत नहीं होती और उथली सांससे जितनी हवा अंदर पहुंचती है वह हमारे खूनको साफ रखनेके लिए काफी नहीं होती। हमारी दूसरी गलती है गदी हवामें सांस लेना। कुछ लोग ऐसी जगहोंमें काम करते और सोते हैं जहां ताजी हवाका गुजर ही नहीं होता और होता है तो बहुत कम। नतीजा यह होता है कि जो हवा सांसके जरिए उनके फेफड़ोंमें पहुंचती है वह अच्छी नहीं होती। साफ हवा न मिलनेसे तंदुरुस्ती विगड़ जाती है। इसलिए फेफड़ोंकी फिक्र रखनेके लिए जरूरी है कि—

(क) बुढापेमें भी आदमी चलने-फिरनेका कुछ शरीर-श्रम करता रहे, जिसमें उसे गहरी सांस लेनी पड़े। यह न हो सके तो घरपर ही गहरी सांस लेनेका अभ्यास करे। इसकी विधि यह है कि खुली हवामें खड़े होकर कंधेको थोडा पीछे ले जायं और धीरे-धीरे गहरी सांस खींचे तथा उसे बाहर निकाले। दिनभरमें करीब ५० बार ऐसा करना चाहिए। चाहें तो तीन या चार किस्तोंमें बांटकर करे। प्राणायाम और सूर्य-नमस्कार भी अच्छे अभ्यास हैं। तेज चालसे



बलते हुए टहलना बुढ़ापेमें भी सबसे अच्छी क्रसरत है ।

(ख) रोगी और नीरोगी दोनों अवस्थाओंमें हमें स्वच्छ ताजी हवा भरपूर मात्रामें मिलती रहनी चाहिए । स्वस्थका वह स्वास्थ्य बनाए रखनेमें सहायक होती है और बीमारको शीघ्र आरोग्य लाभ करनेमें । दुनियामें ऐसी कोई बीमारी नहीं जिसमें ताजी हवा नुकसान करे । इसलिए तंदुरुस्ती या बीमारी दोनों हालतोंमें हमें खुले हवादार स्थानमें रहना चाहिए । जहांतक हो सके बिलकुल ही खुली जगहमें रहें । और जब ऐसी जगहमें सोनेका सुभीता हो तो कभी उसका लाभ उठानेसे न चूकें । लोगोंको खिड़कियां-दरवाजे बंद करके कमरोंमें सोते देखना बड़ा कष्टकर होता है । आप किसी सोते आदमीको ध्यानसे देखे तो उसे जागते समयकी अपेक्षा अधिक गहरी सांस लेते पाएंगे । यही बात उग्र रोगकी अवस्थामें भी होती है । इसलिए नीद और बीमारीकी हालतमें ताजी हवाकी जरूरत खासतौरसे होती है । याद रखिए कि रक्तमें वायुके आक्सिजन तत्त्वकी भरपूर मात्रा रहना, पहले तो रोगको आनेसे रोकता है और हो जानेपर उसे जल्दी बिदा करनेमें भी मदद देता है ।

## २. त्वचा

शरीरकी सफाई करनेवाले अंगोंमें, महत्वकी दृष्टिसे त्वचाका दूसरा स्थान है । उसकी क्रियाका

शरीर-धारणमें इतना महत्व है कि उनके विलम्ब वंद हो जानेका अर्थ सद्यः मृत्यु है। उनके अधिक दूरतक जल जानेसे भी आदमीकी जल्दी ही मृत्यु हो जाती है। हमारी देहसे हर समय पसीना निकलता रहता है, चाहे वह गरम हो या ठंडा। वह इन तरह भी निकलता है कि हमें उसका पता भी न लगे। इस प्रकार हम अपनी खालके जरिए शरीरका विष बाहर निकालते रहते हैं। उसका काम ठीक तरहमें होता रहनेके लिए जरूरी है कि हम उसे अच्छी हालतमें रखें। इसके तीन उपाय हैं —

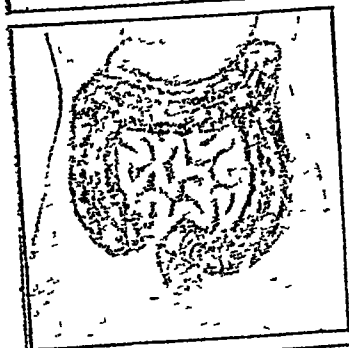
(क) खुरदरे तौलिएसे या अपनी हथेलीने रगड़कर या उपयुक्त प्रकारकी मालिशसे उनकी अच्छी कसरत करा देना।

(ख) नियमित स्नानके द्वारा उसे माफ-नूथरी रखना।

(ग) धूपस्नान और वायुस्नानके द्वारा उसे सप्राण, सशक्त बनाए रहना। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे त्वचाका रगड़ा जाना स्नानसे अधिक आवश्यक है। पर स्नान भी स्वास्थ्य देनेवाली क्रिया है। दिनभरमें पांच मिनटतक त्वचाको रगड़ना काफी है और यह काम अपने ही हाथों किया जाना अधिक अच्छा है। धूपस्नानके लिए त्वचाको धूपमें खोलकर जतनी देर बैठना या लेटना होता है, जबतक कि धूप और बाहरका तापमान कष्टकर न मालूम हो। सवेरेत समय इसके लिए अधिक अच्छा होता है। वायुस्नानमें



[ बड़ी आतोंमें पुराना मल सूख गया है और कई जगह आतें उसमें चिपककर ऐंठ-सी गई है । ]



[ स्वस्थ एव सशक्त बड़ी आतें ऐसी आतोंमें आवश्यकतासे अधिक समयतक मल नहीं रुकता । ]



[ कब्जकी वजहसे मल बड़ी आतोंमें रुक गया है, वे उसकी अधिक मात्रा और भारीपनके कारण लटक गई है और फूल गई है । ]

थोड़ा शौच होनेपर भी कोई आदमी कब्जसे बुरी तरह पीड़ित हो सकता है। जिन वातोंसे हमें तंदुरुस्त

वने रहनेमें मदद मिलती है उनमें बड़ी आंतका साफ रहना भी है। पर सवाल यह है कि यह साफ रखी कैसे जाय ? नीचे बताया हुए नियमोंका ध्यानसे अनुसरण किया जाय तो यह बात बहुत आसान है।

(क) मालूम होनेपर गौच जानेमें देर हर्गिज न लगाइए। साधारण स्वस्थ मनुष्यको, मलाशयमें मल पहुंचनेपर, इसकी सूचना मिल जाती है और उसे मल-त्यागकी इच्छा होती है। ऐसा होनेपर उसे तुरंत फारिग हो आना चाहिए। पर कामकी भीड़ या दूसरी अडचनोंके कारण प्रकृतिके इस आदेशकी उपेक्षा करनेका रिवाज-सा हो गया है। कब्जकी ९० फी सदी शिकायतोंका कारण यही है। गौच मालूम होनेपर न जानेका नतीजा यह होता है कि इस सूचनाकी ध्वनि धीमी हो जाती है और कुछ दिनमें सूचना मिलना ही बंद हो जाता है। वस, यहीसे कब्जके बीज बोये जाते हैं।

(ख) काफी कसरत कीजिए या गहरी सांस लीजिए। उथली या अधूरी सांस लेना और बैठकर किए जानेवाले काममें लगे रहना, चलने-फिरनेकी आदत न रखना—कब्जका दूसरा बड़ा कारण है।

(ग) खूब पानी पीजिए—कम पानी पीनेसे मल बहुत कड़ा हो जाता है और कब्ज पैदा करता है। सोते समय और सवेरे सोकर उठनेपर एक-एक गिलास पानी पी लेना अच्छी आदत है। पर वह पानी साफ होना चाहिए।

(घ) अयुक्त आहारसे बचिए, खासकर भूखसे एवं अधिक और बेमेल चीजे खानेसे । मैदा या बहुत बारीक आटा, सफेद चीनी, दूध, मास और श्वेतसारमय कार्बोज चीजोंका अधिक मात्रामें इस्तेमाल भी कब्जका एक बड़ा कारण है । इसके सिवा जो खाना ठीक तौरसे पचता नहीं है, उसमें खमीर पैदा होकर बहुत ज्यादा गैस पैदा होने लगती है । इससे आंतोमें तनाव—फैलाव बढ़ जाता है और वह क्रिया ठीक तौरसे नहीं हो सकती जिससे मल क्रमशः आगेकी ओर ढकेला जाता है । यह भी कब्जका कारण होता है ।

(ङ) शौच जानेका समय बांध लीजिए—उस वक्त जाइए जरूर, चाहे शौच हो या न हो । शौचके लिए समय सवेरे उठते ही और शामको शामके भोजनके बाद बांधा जा सकता है । जो तीन बार जाना चाहें वे दोपहरके भोजनके बाद भी शौच जायं । भोजनके बाद शौच जानेकी इसलिए सलाह दी जा रही है क्योंकि इससे पेट ठीक साफ होता है और समयमें भी गड़बड़ी कम हो पानी है । रातको सोनेके पहले शौच जानेकी आदत होनेसे नीद भी अच्छी आती है । आप जो भी वक्त चाहे निश्चित करें पर मेरी सबको पक्की सलाह है कि आंतोंको रोज कम-से-कम दो बार अपनी सफाईका मौका जरूर दें । नियत समयपर शौच जाकर हम बड़ी आंतके पुट्टोंको नियत समयपर काम करनेकी शिक्षा दे सकते हैं । इस साधनामे देर लग सकती है, पर है वह करने योग्य ।

आप इन नियमोका पालन करें तो सभ्य जीवनकी इस भयानक व्याधिसे बचे रहनेकी पूरी आशा रख सकते है । निस्सदेह कब्ज सभ्य समाजकी एक बड़ी मुसीबत है ।

पर अगर यह बिना बुलाया मेहमान हमारे शरीरमे जमकर बैठ गया हो तो इसे कैसे विदा करे ? कब्जसे कष्ट पानेवाले व्यक्तियोंको सबसे अच्छी सलाह जो मैं दे सकता हू वह यही है कि वे रेचक दवाइयोंसे दूर रहे । उनसे थोड़ी देरके लिए आंतोकी सफाई हो जाती है, पर रोगकी जड़ नहीं कटती । वह तो कटेगी ऊपर बताए हुए ढंगसे जीवनका क्रम, अभ्यास बदलनेसे । काफी पानी पीने, गहरी सास लेने, इतना शारीरिक श्रम या व्यायाम करनेसे कि खून तेजीसे देहमे दौड़ने लगे । युक्त आहारके नियमका अनुसरण करने, शौच मालूम होनेपर तुरत जाने, उसका समय बांध रखने और इस साधनामें धैर्यके साथ लगे रहनेसे सभ्यताके इस अभिशापसे मुक्ति मिल सकती है । पर अगर कब्ज आपकी प्रकृति-को पूरी तरह पछाड चुका है तो सबसे अच्छा उपाय आपके लिए यही है कि अपने जीवनकी लगाम कुछ दिनके लिए किसी ऐसे आदमीके हाथमे दे दे जो उसे प्रकृतिके पथपर चलानेकी कला जानता हो ।

## कब्ज

### उसका कारण और निवारण

भोजनका जब देहसात्करण हो जाता है तब उसका शरीरके नित्यके साधारण कार्योंमें उपयोग होता है और थोड़ा बहुत कचरा जो उत्पन्न होता है उसे साधारणतया फेफड़े, त्वचा, वृक्क और आंतें बाहर कर देती है। जबतक ये अंग कचरेको पूरी तरह निकालते रहते हैं, स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है। जब मल-निष्कासनके इन अंगोंमेंसे कोई अपना काम पूरी तरह नहीं कर पाता तो रोग उत्पन्न होते हैं। इन अंगोंके कार्य-शैथिल्यके बारेमें पीछे लिखा जा चुका है। यहां मैं बड़ी आंतोंकी इस प्रकारकी शिथिलताके बारेमें, जिसे साधारणतया लोग कब्ज कहते हैं, कुछ अधिक कहना चाहता हूं। अपने दीर्घ चिकित्सा-कालके अनुभवके आधारपर मैं कह सकता हूं कि कब्जकी शिकायत केवल रोगियोंको ही नहीं, वरन् उन्हें भी रहती है जो स्वस्थ-से दिखाई देते हैं।

प्रत्येक सभ्य स्त्री-पुरुष आज कब्जसे पीड़ित है, और कब्ज ही प्रत्येक रोगकी जननी है। इसलिए कब्जका जरा विस्तारसे अध्ययन करना आवश्यक

है, और यह जानना भी कि सचमुच कब्जके क्या मानी है ? पेट साफ रहनेमें और कब्जमे क्या अंतर है ? यह किस प्रकार पैदा होता है ? इससे किस प्रकार बचा जा सकता है ? और यदि दुर्भाग्यसे कब्ज रहने लग गया हो तो इससे मुक्ति किस प्रकार मिल सकती है ? अब मैं एक-एक करके इन सब बातोंपर विचार करूंगा ।

पहले हम लोग यह समझ लें कि कब्ज है क्या ? इसे ठीक-ठीक जाननेके लिए हमें पाचन-क्रियासंबंधी अवयवोंका थोड़ा बहुत ज्ञान होना जरूरी है । मैं पहले कह आया हू कि ये अवयव छ. भागोंमें विभक्त हैं, जिनमें अतिम भागपर, जिसे बड़ी आंत और मलाशय कहते हैं, मल निकालनेका भार रहता है । मुख, आमाशय और छोटी आंतें मिलकर केवल भोजनके पाचन और अभिशोषणका कार्य करते हैं ? भोजनके मुहमें डाले जानेपर उसे अच्छी तरह चवानेमें और उसमें मुंहकी लार अच्छी तरह मिलने देनेमें कुछ मिनट लगते हैं । तब वह आमाशयमें पहुंचता है, जहां इसके पाचनमें तीन-चार घंटे लगते हैं । फिर वह धीरे-धीरे छोटी आतोंमें आता है और यहां भी इसके पचानेकी क्रिया चलती रहती है । छोटी आतोंमें वह भोजन तरल अवस्थामें रहता है और यहां पचते हुए भागका अभिशोषण पूरी छोटी आत धीरे-धीरे करती है । अभिशोषण हो लेनेपर भोजनका बचा हुआ भाग,



जो अब भी तरल अवस्थामे रहता है, साधारणतः बड़ी आंतोंमें करीब सोलह घंटोंमें पहुंचता है। बड़ी आतमें गुजरते हुए इसका केवल जलीय भाग बड़ी आत सोखती है उस समय मलकी तरलता कम होती जाती है और जब वह बड़ी आंतोंके अंतिम भागमें, जिसे मलधारक कहते हैं, पहुंचता है तो वह बधा और कुछ कड़ा-सा हो जाता है। तब मलधारक इसकी सूचना नाड़ी-केन्द्रके पास भेजता है और हमें शौचकी स्वाभाविक हाजत होती है। स्वस्थ मनुष्यके शरीरमें भोजनके इस वच्रे भाग अथवा मलको बाहर आनेमें बीस घंटेसे अधिक नहीं लगना चाहिए। प्रत्येक भोजनके पाचनके बाद वच्रे भागको चौबीस घंटेके अंदर शरीरसे बाहर निकल ही जाना चाहिए। यदि मनुष्य दिनमें दो-तीन बार भोजन करता है तो उसे दो-तीन बार साफ शौच होना ही चाहिए। साफ शौचसे मेरा आशय यह है कि एक बारके शौचमें अधोगामी आंत और उसके नीचेके भागमें स्थित मल निकल जाय। प्रत्येक व्यक्तिमें लक्षणोंकी कुछ भिन्नता हो सकती है। पर साधारणतः नीचे लिखी हालत हो तो समझा जाना चाहिए कि कब्ज रहता है.—

१—कम बार शौच होना—ऊपर मैंने कहा है कि जो दिनमें केवल एक बार भोजन करता है उसे भी एक बार शौच अवश्य होना चाहिए। अतः यदि सारे व्यक्तिगत भेदों एवं विशिष्टताओंको भी पूरा-पूरा ध्यानमें रखकर कहा जाय तो भी यदि चौबीस घंटोंमें

कम-से-कम एक बार भी शौच न हो तो कब्ज रहता है ऐसा समझा जाना चाहिए ।

२-मलकी मात्राकी कमी--कई बार शौच होनेपर भी मलकी मात्रामे कमी होना । ऊपर मैंने बतलाया है कि शौच स्वाभाविक होनेपर अधोगामी आंत और उसके आगेके भागका सारा मल बाहर हो जाता है । यदि यह न होता हो अर्थात् अधोगामी आंतका सारा मल एक बार शौच होनेमें ही न निकल जाता हो तो इसका अर्थ यह है कि मलका कुछ-न-कुछ भाग आंतमें समयसे अधिक देरतक पड़ा रहता है । ऐसी हालतमें जो दिनमें दो-तीन बार शौच जाता हो, तो भी उसे कब्ज रह सकता है । यह कब्जका दूसरा प्रकार है । और इस प्रकारके कब्जसे अधिकतर लोग पीड़ित रहते हैं । यहां मैं अपने पाठकोंको सचेत कर देना चाहता हूं कि किसीको दो-तीन या अधिक बार भी शौच होतो यह नहीं समझना चाहिए कि वह कब्जसे निश्चयात्मक रूपसे मुक्त है ।

३-नमीकी कमी--जब मल समयसे अधिक देरतक आंतमें रहता है तो उसकी नमीको आतें आवश्यकतासे अधिक सोख लेती है और फलतः मल सूखकर कुछ कड़ा और मात्रामे कम हो जाता है । उसके निकलनेमें कठिनाई होती है और जोर लगाना पड़ता है । शौच रोज होनेपर भी यदि ऐसा हो तो उसे कब्ज ही कहेंगे । मलके आंतमें देरतक रहनेके कारण उसमेंसे जहरीली गैस निकलने लगती है जो

शरीरमे सोखी जाकर अनेक प्रकारकी गड़बड़ी पैदा करती है ।

४-कब्जके भेद—कब्जके दो भेद है—

(अ)—छोटी आंतोंका कब्ज । इसमे भोजनके सरककर बड़ी आंतोमे आनेमे स्वाभाविकसे अधिक समय लगता है । यद्यपि वह बड़ी आंतोमे आवश्यक समयतक ही रहता है और समयसे बाहर भी निकलता है ।

(ब)—बड़ी आंतोंका कब्ज । इसमे मलके बड़ी आंतोंमें पहुंचनेमे विलम्ब नहीं होता, पर मलके आंतोंसे निकलनेमे आवश्यकतासे अधिक समय लगता है ।

इसलिए जब कोई कब्जका रोगी सामने हो तो यह जानना चाहिए कि उसे किस प्रकारका कब्ज है । पहले प्रकारका कब्ज कोयलेकी सहायतासे जान लिया जा सकता है । उसकी विधि यह है कि किसी एक भोजनके साथ थोड़ा पिसा लकड़ीका कोयला खिला देना चाहिए । यदि उसे छोटी आंतोंका कब्ज होगा तो शौच समयसे आते रहनेपर भी कोयला मलमे बहुत देरसे आवेगा । दूसरे प्रकारके कब्ज होनेपर शौचके बाद रोगीको पूरे आरामका अनुभव नहीं होता और उसे लगता है कि अब भी मलद्वारमे कुछ मल रह गया है, जिसे निकालनेमे वह सफल नहीं हो रहा है । पर इस लक्षणके अभावका अर्थ यह नहीं है कि कब्ज नहीं रहता; क्योंकि मलधारक भाग धीरे-धीरे इतना चेतनाहीन हो जा सकता है कि मलके वहां पड़े रहने-

पर भी उसकी प्रतीति आदमीको नहीं होती । थोड़ा-थोड़ा कड़ा मल आना भी बताता है कि कब्ज रह रहा है । जिसे कब्ज रहता है, उसकी आंतोंकी, शौच-के बाद तुरंत, परीक्षा करनेसे ज्ञात हुआ है कि शौच हो जानेपर भी आंतोंमें काफी मल रह जाता है ।

जका शारीरिक कारण जाननेके लिए हमें जानना चाहिए कि शौच होना इन तीन वातोंपर आश्रित है—

१—शौचको बाहर करनेकी शक्ति (जो नाडी-मडल और मांसपेशियोंकी शक्तिपर निर्भर करती है ।)

२—मलमार्ग

३—मल

इन तीनों वातोंमेंसे किसीमें भी गड़बड़ी होनेपर कब्ज उत्पन्न हो जाता है । पेटकी या आंतोंकी मांसपेशियोंकी कमजोरीके कारण अथवा स्नायु-शक्तिकी न्यूनताके कारण, शक्ति अपर्याप्त हो जानेसे कब्ज होते देर नहीं लगती है । इसी प्रकार बाहर या भीतर मल-मार्गमें किसी गांठके या गर्भिणीके गर्भ या अन्य गांठके कारण भी कब्ज रहने लगता है । इस प्रकार मलके, जिसे आंतोंमेंसे होकर आना पड़ता है, कड़े होने अथवा अधिक होनेपर भी कब्ज हो जाता है ।

५—कब्जके साधारण कारण—अब हमें साफ

तौरपर जान लेना चाहिए कि आदतन कब्ज कैसे रहने लगता है। अधिकांश लोगोंके कब्जका कारण केवल शरीरकी अक्रियाशीलता है। उन्हें इसलिए कब्ज नहीं होता कि अन्नप्रणालीमें कोई विशेष रोग हो गया है, अथवा शरीरमें किसी प्रकारकी खराबी पैदा हो गई है बल्कि उसका कारण हमारी गलत आदतें हैं, और हम उन्हें आसानीसे सुधार सकते हैं। मैंने पहले ही बताया कि कब्ज आधुनिक सभ्यताजनित रोग है। कार्याधिक्यके कारण हाजत होनेपर भी हम शौच नहीं जाते, शर्मकी वजहसे भी हम शौचकी हाजतको रोकते हैं—खासकर स्त्रियां। इस प्रकार सभ्यता कब्जकी जन्मदात्री है। गांवोंमें जहां लोगोंको कुछ-न-कुछ काम करते रहना पड़ता है, कब्ज कम होता है। और शहरोंमें, जहां ऐसे धंधे बढ़तीपर हैं कि जिनमें आदमीको बैठकर काम करना पड़ता है, स्वभावतः कब्ज पैदा होता है।

इन साधारण कारणोंके अलावा मनुष्यको बहुतसे ऐसे कारणोंसे भी कब्ज पैदा होता है जिन्हें बहुत कुछ वह स्वयं दूर कर सकता है। जैसे अनुचित खान-पान, कसरत कतई न करना या कम करना, तंबाकूका अत्यधिक प्रयोग, चाय, काफी एवं दूसरे विषैले पदार्थोंका व्यवहार, शौचके समयकी अनिश्चितता, रेचक ओषधियोंका आम तौरसे उपयोग, विज्ञापित ओषधियोंका एवं मित्रोंद्वारा बताई ओषधियोंका प्रयोग।

## चिकित्सा

यहां इन कारणोंपर मैं जरा विस्तारसे विचार करनेकी आवश्यकता समझता हूं। क्योंकि इनपर विचार करनेसे कब्जको दूर करनेका रास्ता निकल आवेगा। मैंने पहले ही बताया है कि कब्जकी आदत शारीरिक कार्यकी अपूर्णतासे संबन्धित है, और यह गड़-बड़ी आदतमें दाखिल होनेके पहले ही उपाय करनेपर आसानीसे चली जाती है। प्रत्येक चिकित्सकका यह कर्तव्य है कि वह जान ले कि इनमें किन कारणोंसे रोगीको कब्ज रह रहा है, और उन्हें उससे बचावे। उसे अपने रोगीको शरीरकी पाचन और निष्कासन-क्रियाका भी ज्ञान करा देना चाहिए, ताकि रोगी समझ ले कि उसे साफ शौच होते रहनेकी बड़ी आवश्यकता है और वह इसके लिए प्रत्यनशील हो। कई रोगियोंके लिए तो बहुत साधारण नियम बड़े कामके होंगे।

जैसे (क) अधिक जल पीना अथवा सोते समय और सबेरे उठनेपर एक-एक गिलास ठंडा पानी पीना; (ख) चाय कम पीना अथवा चाय बंद कर देना; (ग) अधिक फल खाना; (घ) भापसे उबाली हुई पालक, सेब अथवा नासपातीका प्रयोग कई बार कई प्रकारके कब्जके रोगियोंका कब्ज दूर करनेमें सफल हुआ है। (च) कई लोगोंका कब्ज खेल-कूद, तैरने, घुड़सवारी अथवा तेजीसे टहलनेसे जा सकता है।

और भी अन्य लोगोंका कब्ज यदि वे केवल नित्य समयपर शौच जायं और सच्चे मनसे इच्छा करे कि उनका पेट साफ होने लगे, तो भी उनका कब्ज जा सकता है। कब्जसे बचनेका एक अति साधारण उपाय यह है कि शौचकी हाजतको न टाला जाय और न रोका जाय।'

इनमेसे किसी एक या अनेक नियमोका पालन करनेसे साधारण कब्जके रोगीका कब्ज चला जा सकता है। और उसे नित्य शौच होने लग सकता है। परंतु पुराने रोगियोंको पूर्ण लाभके लिए समुचित चिकित्सा करानी पड़ सकती है। इनमेसे अधिकांश रोगियोंको तो कब्ज इसलिए रहता है कि वे बहुत अधिक भोजन करते हैं अथवा उनके खाद्योंका मेल ठीक नहीं होता। इस प्रकारके रोगियोंको भोजनका उचित ज्ञान होना आवश्यक है। इस रोगके अधिकांश रोगियोंको तो केवल भोजन-सुधारद्वारा रोगमुक्त किया जा सकता है। साधारण रोगियोंके लिए मालिश, जलचिकित्सा या विद्युत्-चिकित्साकी कोई आवश्यकता नहीं है। इस

इसपर बगलमें एक कहावत है कि—

जाई कि ना जाई जाओया इ उचित

खाई कि ना खाई ना खाओया इ उचित

मतलब—जायं (शौच) कि न जाय यह द्विविधा हो मनमें तो जाना ही उचित है। और खायं कि न खाय यह द्विविधा पैदा हो तो न खाना ही वाजबी है।

चीजको प्रत्येक चिकित्सकको अच्छी तरह समझ लेना चाहिए । और यदि वह यंत्रोकी चकार्चोधमें न पडा हो तो वह कब्जके रोगियोंको बहुत साधारण नियमोपर चलाकर उनका कब्ज दूर कर सकता है । भोजन-चिकित्सा इस सत्यपर आधारित है कि कई प्रकारके खाद्योंका मेल मलवाहिनी आंतोकी गतिमें तीव्रता लाता है । साधारणतः खाद्योंको दो भागोंमें विभक्त किया जा सकता है । एक जो कब्ज पैदा करते है, दूसरे जो पेटके साफ होनेमें सहायक होते है । प्रत्येक प्रकारके प्रोटीन और श्वेतसारका अत्यधिक उपयोग कब्ज पैदा करता है, जब कि फल और तरकारियोमें रेचक गुण होता है । इस प्रकार मांस, अडे, दूध, चीनी, गूडे, छटे चावल और मैदाका अधिक उपयोग—ये सभी कब्ज उत्पन्न करते हैं। प्रायः सभी फल, खास तौरपर सतरा और अगूर, कुछ तरकारिया जैसे टमाटर, ककड़ी, गाजर, प्याज, पालक. कई खाद्य जैसे शहद, मखनिया दूध (मखन निकला हुआ दूध) में निश्चयात्मकरूपसे रेचक गुण सपन्न है । इस प्रकार खाद्योका मेल यदि अक्लमदीसे मिलाया जाय तो वे कब्ज दूर करनेमें बहुत सहायक सिद्ध होंगे ।

साधारण कब्जकी चिकित्सामें भोजनके बाद कसरतका नंबर आता है । जिन्हे अपने काममें अधिक चलना-फिरना पड़ता है उन्हें कब्ज बहुत कम होता है । स्त्रियो और बूढ़े लोगोंके लिए तेजीसे टहलना



बहुत लाभकर है। कुछ कसरतों<sup>१</sup> और आसनोंसे पेटकी मांसपेशियों और स्नायुओंकी चैतन्यता बढ़ती है।

अंतमें कुछ ऐसे साधारण नियमोंका जिक्र, जिनका उल्लेख मैं पहले भी कर चुका हूँ, यहां करना चाहता हूँ।

१—पेशाब-पाखानेकी हाजतको कभी न टालो, न रोको।

२—खूब कसरत करो और गहरी सांसका अभ्यास करो।

३—अपने भोजनमें प्रोटीन और श्वेतसारकी मात्रा घटाकर आधीसे भी कम कर दो; फल और तरकारियोंकी मात्रा तिगुनी-चौगुनी कर दो।

४—शौचके लिए समय निश्चित कर लो और उस वक्त शौच अवश्य जाओ।

५—कभी किसी रेचक दवाका प्रयोग न करो।

६—भोजनके बीचमें खूब जल पीओ।

जो कोई उपर्युक्त साधारण नियमोंकी आदत डाल लेगा, वह सभ्यताके इस संहारक रोगसे बचा रहेगा, और जो इस रोगके चंगुलमें फंस गया है, वह इन नियमोंपर चलकर रोगमुक्त हो सकेगा।

---

<sup>१</sup>ऐसी कसरतोंके लिए परिशिष्ट देखिए

परिशिष्ट

: एक :

## भोजनका मेल—एक प्रश्नोत्तर

“आदर्श आहार” पुस्तक मैंने पढ़ी ।

(१) उसके पृष्ठ २५ पर लेखक महोदयने सयोगविरुद्ध भोजनके विषयमें लिखा है.—

“कार्बोजका हर तरहकी खट्टी चीजो—नीबू, डमली, दही, खट्टे फल आदिसे विरोध है ।”

साधारणतः भोजनमें गेहूँकी रोटी (जो कार्बोज वर्गमें है) सदैव ली जाती है । साथमें कच्ची भाजिया, जिसमें टमाटर भी शामिल है । टमाटर खट्टा होता है, इसको रोटीके पहले सलादके साथ और रोटीके साथ पकी तरकारियोके अकलमें लेना चाहिए या नहीं ? सलादमें नीबूका रस भी डाला जाता है, कुछ लोग नीबूका रस पकी भाजियोमें भी डालते हैं । और फिर वही कच्ची तथा पकाई हुई भाजियां भोजनके आरंभमें अथवा संग ली जाती है । सो यह नीबूका रस भोजनके साथ लेना युक्त है या अयुक्त ?

दही अथवा मट्ठा रोटीके साथ लेना चाहिए या नहीं ?

लेखक महोदय आगे चलकर लिखते हैं:

“प्रोटीड वर्गकी वस्तुओसे भी कार्बोजका मेल नहीं बैठता ।”

कार्बोज वर्गके साथ वनस्पतिजन्य प्रोटीनका मेल है या नहीं ?

(२) पुस्तकके १९वें पृष्ठपर द्विदल अन्न (दालो) की प्रोटीन वर्गमें गणना की गई है । आगे चलकर पृष्ठ-संख्या २७पर वह लिखते हैं :—

“ . . . जिन खाद्योमें कार्बोज १५ प्रतिशतसे अधिक हो, वे कार्बोज वर्गकी मानी जाती है. . . ” ।

पुस्तकके अंतमें जो सारिणी दी गई है उसके देखनेसे पता चलता है कि सभी दालोंमें कार्बोहाइड्रेट ६०% के लगभग है। अब दालोंको प्रोटीन वर्गमें मानें या कार्बोज वर्गमें ? गेहूँकी रोटी या चावलके साथ दाल खाना सयोगविरुद्ध आहार तो नहीं है ?

×

×

×

डा० दासके जो विचार हैं, सही हैं, पर आदर्श है। रोगीको इनका पालन करना ही चाहिए। इससे भोजनके पचानेमें जीवन-शक्ति कम खर्च होती है और वह रोग-निवारणमें लगती है।

प्रोटीड वर्गका मेल कार्बोजके साथ नहीं बैठता, यह सही है। सभी खाद्योंमें प्रोटीन और कार्बोज दोनों हैं। पर जिन खाद्योंको कार्बोज वर्गमें रखा गया है उनमें जितनी प्रोटीन होती है उसके मुकाबलेमें दालोंमें लगभग तिगुनी होती है। पर जहाँ डा० दासने जिन खाद्योंमें १५ प्रतिशतसे अधिक श्वेतसार हो उन्हें कार्बोज वर्गमें माननेको कहा है वहाँ वे तरकारियोंकी बात कर रहे हैं। उनका मतलब है कि आलू, घुड़या आदि जिनमें १५ प्रतिशतसे अधिक श्वेतसार होता है उन्हें साग-भाजी न समझकर रोटी-भात समझकर खाया जाय। उनके साथ इसी प्रकार साग-भाजी अधिक ली जाय जिस प्रकार रोटी-भातके साथ ली जाती है।

दाल और दूध-दहीमें भी प्रोटीन अधिक है। अत आदर्शके हिसाबसे रोटी-चावलके साथ इनका न लेना ही ठीक है। और भी, रोटी-चावलके साथ इनको लेनेमें कठिनाई यह है कि इनकी प्रधानता होनेपर लोग बहुत थोड़े शाक-सब्जीसे काम चला लेते हैं जब कि भोजनमें इनकी मात्रा यथेष्ट होनी आवश्यक है। अत. भोजनके साथ दूध-दही लिया जाय तो वह बहुत थोड़ी मात्रामें होना चाहिए। शाक-सब्जी जरूर होनी चाहिए। पर शाक-सब्जी अधिक हो तो दूध इसलिए नहीं लेना चाहिए कि शाक-सब्जीके साथ दूधका मेल नहीं बैठता। हा, थोड़ा दही लिया जा सकता है। रही दाल—वह इतनी भारी एव वायुकारक है कि उसे दारौरिक

श्रम करनेवाले ही पचा सकते हैं। दालका उपयोग मानसिक श्रम करने-वालेके लिए श्रेयस्कर नहीं है।

सिद्धांतके बाद व्यवहारको देखें तो स्पष्ट दिखाई देगा कि भोजनमें संयोग ठीक होनेपर स्वास्थ्य बढ़ता है। पर यह दिखाई देता है देरसे, ठीक भोजनसे तत्काल भी हल्कापन, स्फूर्ति आदिकी प्रतीति होती है और भोजनके बादका भारीपन पैदा नहीं होता, जो प्रायः संयोगविरुद्ध और गलत-सही खानेसे पैदा हो जाता है।

कार्बोजके साथ खटाई न लेनेसे कार्बोज ठीक पचते हैं। यदि तरकारीमें नीबू डालकर उसे अलग खाया जाय और रोटी अलग चवाई जाय जैसा कि टोस्ट खानेवाले करते हैं तो खटाईसे उतनी अड़चन पाचनमें नहीं पड़ती। यही बात सलाद और तरकारीमें टमाटर डालनेके बारेमें समझिए। पर टमाटर उतना खट्टा नहीं होता, जितना नीबू। उसी अनुपातसे इसे भोजनके पाचनमें कम बाधक समझना चाहिए।

कच्चे इमली-आम सर्वथा अग्राह्य हैं। इसके वैज्ञानिक कारण हैं, आयुर्वेदने भी इस सबधमें कहा है। अतः इनका भोजनके साथ अथवा किसी और रीतिसे न लेना ही ठीक है। नीबूका प्रयोग उत्तम है पर इसके प्रयोगकी विधि जलके साथ लेना सर्वोत्तम है। सवेरे खाली पेट पानीके साथ नीबूका रस लेना पेटके रोगों तथा अन्य अनेक रोगोंसे मुक्त रखता है। भोजनके दो-तीन घंटे बाद भी यह इस विधिसे लिया जा सकता है।

चिकनाई प्रोटीन हो या कार्बोहाइड्रेट दोनोंके साथ ली जा सकती है। वह तेल-धीके रूपमें उत्तम है। नारियल लेना भी उतना ही ठीक है। मूंगफलीको भिगोकर और पीसकर चावल-आटेमें मिलाना या तरकारीके साथ पकाना उत्तम है। इससे चिकनाई मिल जाती है और मूंगफलीके तेलको जमाकर बनाए गये वनस्पतिको खानेसे होनेवाला नुकसान नहीं होता।

: दो :

## फल-तरकारियां तथा उनके रसका उपयोग

आदि कालसे मनुष्यके भोजनमें फलोका भाग अधिक रहा है। फल तथा कदमूलके भोजनका वर्णन अनेक वैदिक ग्रथोंमें मिलता है। और इसमें कोई सदेह नहीं है कि फल और मेवोपर मनुष्य अनिश्चित कालतक रह सकता है, तथा अपने स्वास्थ्यको अच्छी-से-अच्छी दशामें रख सकता है। फल अपने रुचिकर स्वादके कारण सबको पसंद आते हैं उनके सिवा कि जिनकी जवान विगड़ नहीं गई है।

फल पुष्टिकारक तो कम होते हैं पर उनमें विटामिन और प्राकृतिक लवण भरे रहते हैं जो हमारे स्वास्थ्यके लिए बहुत ही उपयोगी हैं। इनके अभावमें शरीर रुग्ण हो जाता है। कच्चे फल और तरकारियोंमें कोई अंतर नहीं है। पकते वक्त ही फलोंमें मिठास पैदा होता है जो उन्हें तरकारियोंकी तुलनामें विशेषता प्रदान करता है।

फलोंमें न श्वेतसार होता है न चिकनई, प्रोटीनकी मात्रा बहुत कम होती है पर उनमें मिठासकी प्रधानता होती है। इस मिठासके कारण ही फल पचा हुआ भोजन कहलाता है अर्थात् फलोको पचानेमें हमारी पाचन-प्रणालीको विशेष श्रम नहीं करना पड़ता। इसलिए फल किम्वी भी चीजके साथ चाहे वह प्रोटीन वर्गकी हो या कार्बोज (श्वेतसार) वर्गकी बिना किसी अडचनके साथ खाया जा सकता है।

लोगोंमें यह एक बड़ा भ्रम फैला हुआ है कि फल शाम और सवेरे नहीं खाना चाहिए। कहते हैं कि इससे सर्दी लग जाती है और पेट चनने लगता है। सच पूछिए तो पेटकी गड़बड़ी ठीक करनेके लिए फलसे अच्छे किसी दूसरे भोजनकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। फलोके रसके

प्रयोगसे तो लाभ और भी जल्द होता है। कई तरहके फलोका रस एक साथ मिलाकर भी पिया जा सकता है। स्वादके लिए खट्टे रसोंमें शहद, किशमिश, मुनक्का, अंजीर आदिको भिगोकर और उनका रस निकालकर भी मिलाया जा सकता है। फलोंके प्रयोगसे उन्हींको गड़बड़ी होती है जो उन्हें विविध प्रकारके खाद्य पदार्थोंके साथ मिलाकर खाते हैं। संव्याके लिए फलोसे उत्तम भोजन दूसरा नहीं हो सकता। जिन्हें केवल फलसे तृप्ति न हो वे साथमें दूध भी ले सकते हैं।

गठियाके रोगीको भी फल खानेको नहीं दिये जाते। गठिया ठंडकसे होती है और फलकी तासीर भी ठंडी होती है यह गलत खयाल इस दैवी भोजनसे इन रोगियोंको दूर रखता है। अनुभवके आधारपर कहा जा सकता है कि केवल फलाहारसे अनेक गठियाके रोगी अच्छे हो सकते हैं।

फलोमें जो पचा हुआ भोजन रहता है उसके कारण फल खाने ही या उनका रस पीते ही सुस्ती और थकावट दूर होकर ताजगी और ताकत मालूम होती है। क्योंकि फलके आमाशयमें पहुचते ही शरीर उसका उपयोग शुरू कर देता है। फलोके उपयोगसे दूसरे भोजन भी आसानीसे पचते हैं। बहुतसे फलोमें पेप्सिन नामक एक खाद्य पदार्थ रहता है जो भोजनके पचानेमें सहायक होता है। फलोकी उपस्थितिके कारण आमाशयसे पाचक रस भी अधिक स्रवित होता है।

### फलोका कृमिनाशक प्रभाव

फलोके रस कृमिनाशक होते हैं। उनके उपयोगसे हमारे शरीरमें स्थित रोग-कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। क्योंकि फलोमें जो साइट्रिक एसिड और मालिक एसिड होता है उनके संपर्कमें आकर कीटाणु एक क्षणके लिए भी ठहर नहीं सकते। नीबू और खट्टे सेबका रस तो इस कामको और तेजीसे करता है। यही कारण है कि अब घावोपर नीबूका हलका रस लगा देनेके बाद उनको खुला छोड़ देनेका रिवाज बढ़ रहा है। अपने कृमिनाशक प्रभावके कारण पायरिया रोगमें नीबूका रस मुह और दात साफ करनेके

लिए अधिक व्यवहृत होता है। दादपर जो नीबू लगानेसे अच्छे हो जाते हैं वह इसका कृमिनाशक प्रभाव ही है। कृमिके डरसे जो लोग पानी उवालकर पीते हैं यदि वे पानीमें नीबूका रस निचोड़ कर पियें तो वही काम निकल सकता है।

## रोगोमे रसाहार

मोटापा और पित्तदोष फलाहारसे जाते हैं। मोटापेके रोगीको यदि तीन-चार दिनका फलाहार करा दिया जाय तो इस अवधिमें तीन-चार पौंड वजन घट जाय। फलाहारसे पेट भरता है, भोजनकी चाह कम होती है और उसमें पुष्टिकारक पदार्थ कम होनेके कारण उपवासना-ना लाभ होता है और रोगी भी नहीं बवराता। २५ आदमीको अधिकतर फलों-पर ही रहना चाहिए और पित्त विद्यान्वालेको ग्रामको केवल फल खाना चाहिए। यदि ऐसे रोगी अपना भोजन चार-पाच वजेतक समाप्त कर लें तो अधिक लाभ होगा। ज्वरके रोगीको तो यदि कोई भी भोजन दिया जा सकता है तो वह फलोका रस ही है। जर्मनीमें ऐसे रोगियोंको किण्व-मिश्र, मुनक्का आदि फलोको उवालकर उसका पानी छानकर पिलानेका ग्राम रिवाज रहा है। अनानास, अनार, नीबू, नारंगी, सेब, अगूर, मकोय, मुनक्का आदिके रसको पानीमें मिलाकर ज्वरके रोगीको बेखटके पिलाया जाता है। इस विधिसे रोगी पानी अधिक पी सकेगा और फलोका रस भी शरीरशुद्धिमें सहायक होगा। गुर्दे आदिकी बीमारीमें, जिसमें अधिक पेशाब लानेकी जरूरत होती है, इस विधिसे पानी अधिक पिलाया जा सकता है। कब्ज दूर करनेके लिए फलसे अच्छा सहायक मिलना कठिन है। इस रोगको दूर करनेके लिए फल भोजनसे तुरत पहले या थोडा पहले खाना चाहिए। यदि नास्तेके लिए ऐसे रोगी केवल फलका व्यवहार करें तो अधिक लाभ होगा। भोजनके साथ फलका व्यवहार करते समय यह अवश्य ग्याल रखना चाहिए कि फल खट्टे न हों। इवेतसार मुहके लारसे पचता है और सटाईके व्यवहारसे मुहमें लारका निकलना कम हो



जाता है अतः यदि खट्टे ही फलोंका व्यवहार करना हो तो उन्हें भोजनके अंतमें करना चाहिए ।

गठिया, अनिद्रा, पुराने सिरदर्दके रोगी यदि अधिकतर फलोका व्यवहार करें तो वे धीरे-धीरे कुछ दिनोंमें अच्छे हो जायगे ।

जिनकी जवान हमेशा गंदी रहती है, मुहसे बदबू आया करती है यदि वे कुछ दिनोतक केवल फल या फल और गेहूँके आटेकी रोटी खाकर रह जायं तो उनकी जवान साफ हो जाय । ऐसे रोगीके लिए अच्छा होगा कि वे सबेरे फल, दोपहरको फल रोटी और शामको फलके साथ कुछ भेवे भी लें । इस भोजनसे ताकत बनी रहेगी और उनका रोग भी चला जायगा ।

### फल कैसे खायं ?

फलोको खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए अन्यथा फल वायु कूट सकते हैं, उनको तबतक कुचलना चाहिए जबतक मुहमें उनका रस न बट जाय । जिनके दांत मजबूत न हो उन्हें सेब, नाशपाती-सरीखे कड़े फलोके चाकूसे खूब छोटा-छोटा काटकर या पीसकर खाना चाहिए । पके सेबवं पचनेमें तो केवल घटे-दो-घटे लगते हैं । पर कच्ची सेब कभी नहीं पचती आंतोंको उसे बाहर निकालनेमें बड़ी कठिनाई होती है । कभी-कभी ऐसी गलतीसे पेटमें दर्द पैदा हो जाता है तथा और कई कष्ट हो सकते हैं यही सभी कच्चे फलोके बारेमें समझना चाहिए ।

### बच्चोंको फल दे

फलोका रस सुपाच्य होनेके कारण बच्चोके लिए बहुत ही उपयो भोजन है । उन्हें टमाटर या सतरेका रस दूधके साथ पिलाया जाय बहुत लाभ हो । जो लोग बच्चोको दूध गरम करके पिलाते हैं उन्हें फलोके रसका प्रयोग अवश्य करना चाहिए । जो चीजें दूधमेंसे ग करते समय जल जाती हैं उनकी पूर्ति फलोके रसमे पाये जानेवाले लवण ही हो सकती है । यो भी रसमें अनेक रोगोसे बचावके गुण होते

सूखा रोगकी तो सतरेका रस और कच्चा दूध अचूक दवा है। केवल इसी भोजनपर रखकर बच्चोको कुछ ही सप्ताहोमें रोग-मुक्त किया जा सकता है। जो लोग अपने बच्चोको स्वस्थ और सुपुष्ट देखना चाहते हैं वे अपने बच्चोको फलोके रसका उपयोग अवश्य करावें।

### फलका मेल

फलका रोटी और दूधके साथ बहुत अच्छा मेल है। तरकारियोंके साथ सेवन करनेसे यह किसी-किसीकी वायु करता है। फल भोजनके आरंभ, अंत और बीचमें भी खाया जा सकता है। केवल रसदार फलोका अतमें खाना ठीक है।

### तरकारियोका रस

तरकारीके रस भी फलोके समान ही गुण रखते हैं, केवल उनमें फलोका नैसर्गिक मिठास नहीं होता। रोगकी हालतमें उनका फलोके समान ही उपयोग किया जा सकता है। गाजरके रसमें जो कैरोटिन नामक लवण पाया जाता है उसमें विटामिन "ए" की मात्रा अधिक होती है। इसके सेवनसे कठकी नालिया, फेफड़ा और उदर शक्ति प्राप्त करते हैं। गाजरके रसमें विटामिन "सी" भी होता है। जो संक्रामक रोगोके कीटाणुओंसे शरीरकी रक्षा करता है और रक्त बढ़ाता है। चुकंदरका रस गाजरके समान ही गुणकारी होता है। शलजमका रस तीक्ष्ण होता है अत आवश्यक है कि इसे अन्य फलोके रसके साथ लिया जाय। टमाटरका ताजा रस बड़ा बलवर्धक और स्फूर्तिदायक होता है। इसमें विटामिन "ए" और "सी" के साथ ही विटामिन "बी" भी होता है जिससे यह भूख बढ़ाता है और शक्ति भी प्रदान करता है। काकडीका रस भी बहुत लाभदायक होता है। इसमें विटामिन "सी" होता है। इसके सेवनसे चर्मरोग आसानीसे जाते हैं। पत्तीदार सब्जियोका रस बेचनी, रक्तहीन और थकावटका अनुभव करनेवालोके लिए सजीवनीका काम करता है।

## कब्जमें सब्जीके प्रयोगसे लाभ

इसके अलावा तरकारिया कब्ज हटानेमें भी बहुत मदद करती हैं। तरकारियोंमें रेचक गुण अधिकतर उनके फुजलेके कारण होता है। तरकारियोंमें जो रेशे या पतले-कड़े छिलके होते हैं वे पचते नहीं और बाहर आते समय कब्जको तोड़ देते हैं। हमारे यहां तरकारियोंके छिलके छीलकर ही उनका उपयोग किया जाता है और मिर्च-मसाले इतने अधिक डाले जाते हैं कि उनका अधिक उपयोग नहीं किया जा सकता। छीलनेसे तरकारियोंका फुजला तो कम हो ही जाता है उनका अधिकतर प्राकृतिक लवण भी निकल जाता है क्योंकि प्राकृतिक लवण अधिकतर छिलकों एवं तरकारियोंके बाहरी हिस्सेके ही निकट होता है। हम भोजनमें तरकारियोंको प्रधानता नहीं देते। उन्हें रोटी-भात खा सकनेके लिए सहायक-मात्र समझते हैं। परंतु भोजनमें तरकारियोंकी मात्रा रोटी-भातसे होनी चाहिए अधिक। यह तभी मभव है जब हम सादे तौरपर बिना मिर्च-मसाले या अधिक तेल-घीकी सहायताके इन्हें तैयार करें।

## प्रयोगकी विधि

तरकारियोंके उपयोगकी सर्वश्रेष्ठ विधि यह है कि उन्हें कच्चा ही खाया जाय। परवल, लौकी, नेनुआ, तरोई, शलजम, करेला, सहजन, सेम, लोविया आदिको तो पकाना आवश्यक है, पर गाजर, मूली, टमाटर, खीरा, ककड़ी, प्याज, पालक आदि बड़े मजेमें कच्चे ही खाये जा सकते हैं। इनमेंसे दो-तीनको लेकर पतला-पतला काटकर नीबू-नमक तथा भूनकर पीसा हुआ जीरा मिला देनेसे बहुत ही स्वादिष्ट खाद्य तैयार हो जाता है। इसको अंग्रेजीमें सलाद कहते हैं और गुजरातीमें कंचुवर। प्रत्येक आदमीको अपने दोपहरके भोजनमें यह कंचुवर तीन-चार छटाककी मात्रामें अवश्य खाना चाहिए। एक रकावी कंचुवर सभी विटामिनो एवं प्राकृतिक लवणोंकी खान है। इसका उपयोग करते रहनेवालेको कभी इनकी कमीसे

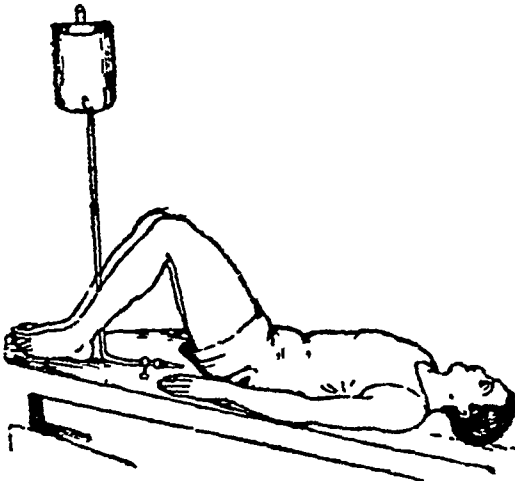
होनेवाले रोग नहीं हो सकते । प्यास भी कम लगती है एव गरमी जात होकर तरी आती है । कचुवर इस्तेमाल करनेवालेको कब्ज तो कभी होता ही नहीं । तरकारियोंमें कुछ ऐसी भी है, जो पुरानेसे पुराने बब्जको भी दूर करती है । इसमेंसे पानक, बयुआ, गाजर मुख्य है । बयुआका तो साग बनाकर ही इस्तेमाल किया जा सकता है, पर यह साग बनाते समय उसका पानी उवालकर कभी फेंकना न चाहिए न पानी जलाना चाहिए । पानी निकाल देनेसे या जला देनेसे उसके बहुतसे गुण नष्ट हो जाते हैं ।

### गाजर

गाजर पेटको उसी तरह साफ करता है जिस प्रकार नारियलका भाड़ गदे फर्णको । यह आंतको खुरच-खुरचकर मल निकाल डालता है । अतः इसका उपयोग आरम्भ करनेवालेको मन बहुत ही दुर्गंधपूर्ण एव काला होता है । गाजरमें जो कैरोटीन अधिक होता है वह चर्मरोगोंकी भी अच्छी दवा है । कुछ दिन केवल दूध और गाजर ग्रहण करनेसे पुरानासे पुराना दाद, स्राज, एन्जिमा और उरुवतसे पिंड, छुड़ाया जा सकता है । स्त्री और बच्चोंको गाजर खानेके लिए प्रोत्साहित करना चाहिए । इसके प्रयोगसे त्वचा सुंदर एव कातिमान होती है । दुबले इसका उपयोग कर कई पाँड वजन बढ़ा सकते हैं ।

: तीन :

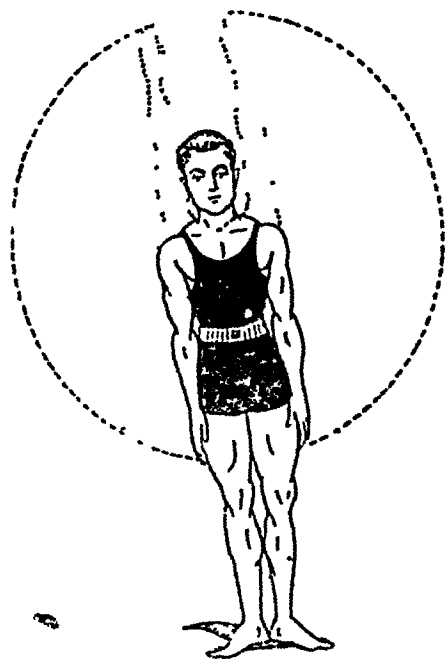
## एनिमा लेनेकी विधि



(१) किसी तख्ने या खाटपर चित लेटकर, और पैतानेको सिरहानेमे चार इंच ऊचा रखकर एनिमा लेना चाहिए। जमोनपर लेटे हुए भी एनिमा लिया जा सकता है। (२) एनिमाका पात्र लेटनेके स्थानसे तीन फीटकी ऊचाईपर ढाई सेर, गुनगुना गरम पानी भरकर टागे और टोटी खोलकर मलद्वारसे पानी अंदर जाने दें। (३) पैरोको सीधा न रखकर जरा उकड़ू खींच लेनेसे एनिमा लेनेमें सहूलियत रहंगी। (४) एनिमा लगानेके पहले थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि ट्यूबमें यदि हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानोंका प्रवाह ठोक है। (५) जितना पानी जा सके उतना जाने देनेके बाद तीन-चार मिनट रुककर शौच जाना चाहिए। (६) शौच जाते वक्त पानी और मलको अपने आप निकलने दिया जाय। उसे निकालनेके लिए जोर न लगाया जाय। जोर लगानेसे सफाई अच्छी नहीं होती।

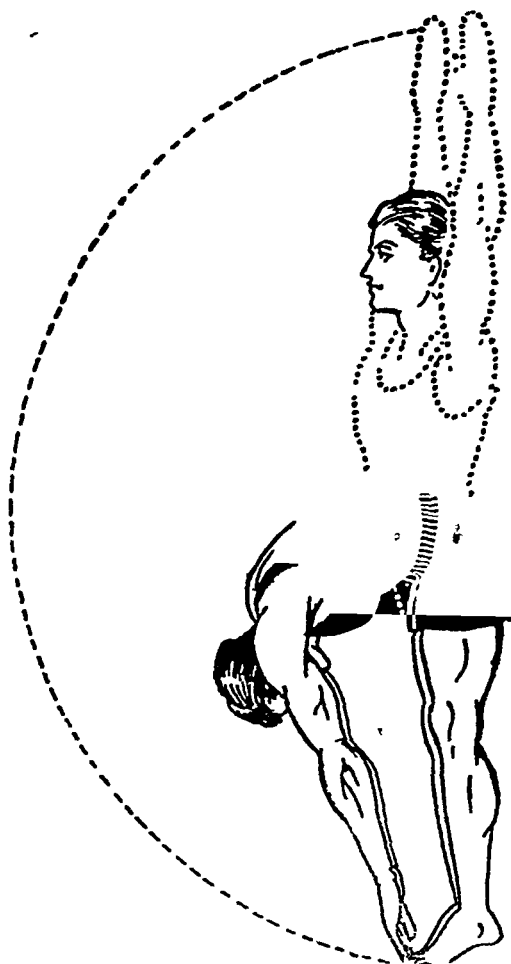
: चार :

## कसरतें

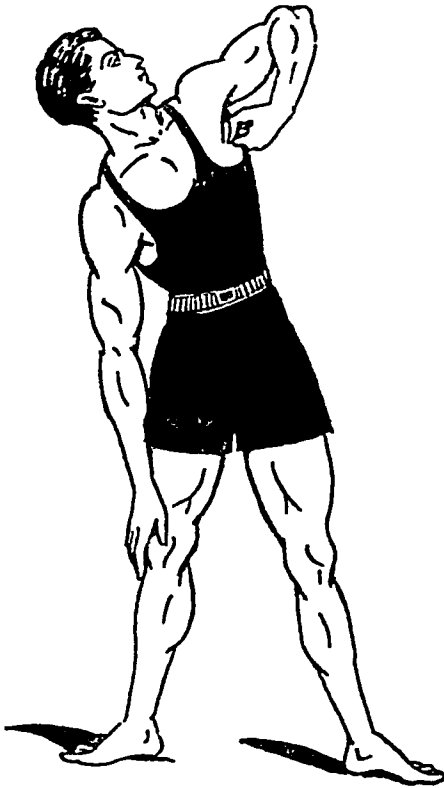


कसरत न० १—

नीचे लडे हो जाय । हाय बगलमें रहें और पैर मिनने हुए ।  
हायोको ऊपरकी ओर मिरकी नीधमें बहुत धीरे-धीरे ले जाय  
और फिर उन्हें धीरे-धीरे नीचे लावे । दोस बारतक ऐसा करे ।  
हाय ऊपर ले जाते वक्त मान अदर खीचना चाहिए । और हायोको  
नीचे जाते वक्त सास निकालना चाहिए ।



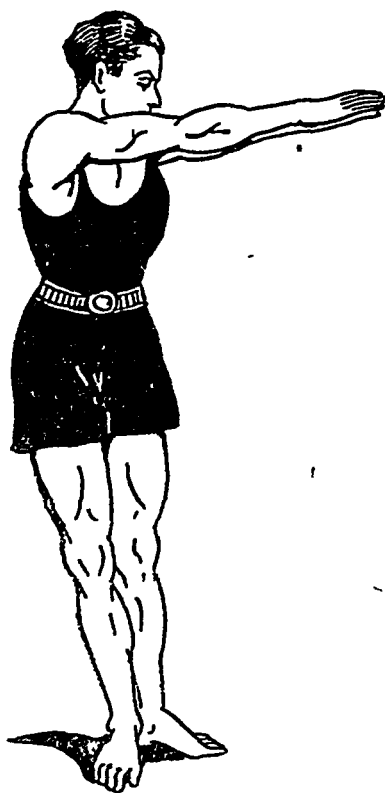
कसरत न० २—सीधे खड़े हो जाय । हाथ सिरके ऊपर सीधे सिरकी सीधमें रहें । कमरसे बहुत धीरे-धीरे भुक्त हाथोको नीचे लावें और अगूठोंको छूनेकी कोशिश करें । पैर सीधे रखें । नीचे जाते वक्त सांस निकालें और ऊपर आते वक्त सांस अंदर खीचें । दससे पंद्रह वारतक ऐसा करें ।



कसरत नं० ३—

सीधे खड़े हो । हाथ वगलमें रहें । पैरोंके बीचमें बारहसे पंद्रह इंचका फामला हो । वदनको दाहिनी तरफ झुकावें । जब दाहिना हाथ नीचे आ न्हा हो, बाया हाथ अदरनी ओर मुड़ते हुए ऊपर आवे । फिर वाई ओर झुके । बाया हाथ नीचे जायगा दाहिना हाथ ऊपर आवेगा । नाम उच्चारणमार ले । दमने पंद्रह बारतक ऐसा करें ।





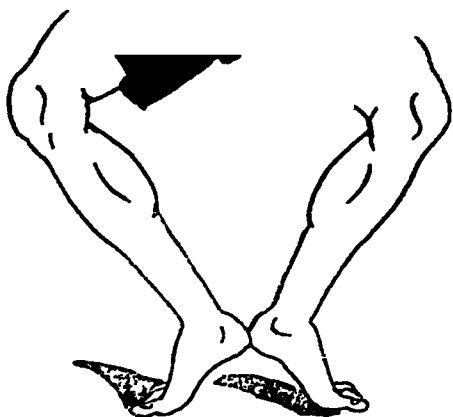
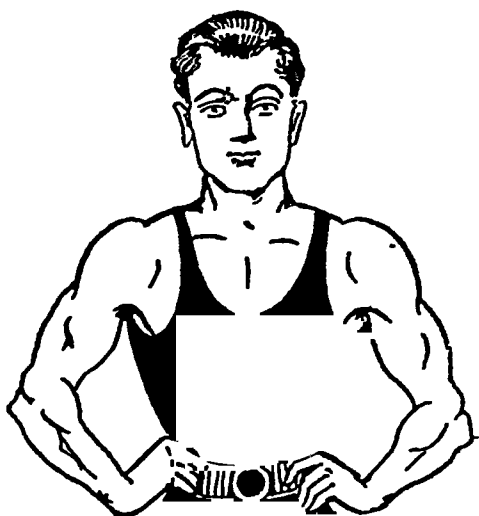
कसरत नं० ४—

सीधे खड़े हों। दोनों एड़ियां मिली रहे, पजे अलग रहे। हायोको सामने कंधोकी सीधमें सीधे रखें। जहांतक बन सके वदनको वाई तरफ तेजीसे ले जाय। पैर जहाके तहां रहे, जगहसे न हटें। फिर इसी तरह वदनको दाहिनी तरफ मोड़ें। दससे बीस बारतक प्रत्येक ओर मोड़ें।



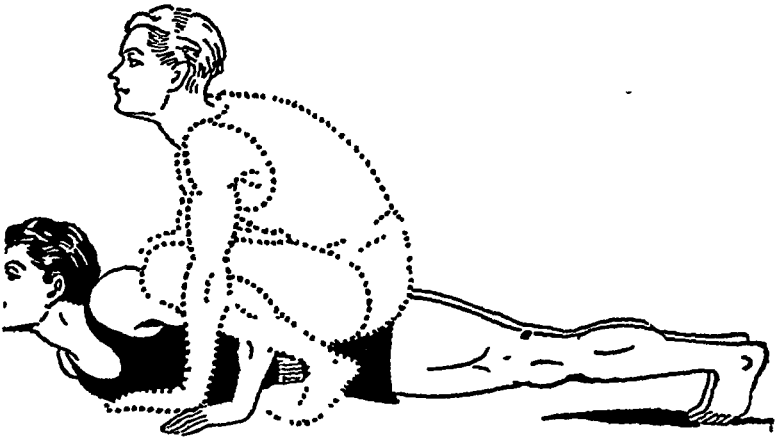
कसरत नं० ५—

सीधे खड़े हो । हाथ ऊपर मिरकी और रहें, मुट्ठी बधी रहे । पैरोंके बीचमें डेडमें दो फुटनकका फासला रहे । भटकेसे नौचेकी और झुकें, साथ ही सिर और हाथ टागोंके अदरकी और जाय । सास निकालते हुए जाय । और सास भरते हुए पहलेकी स्थितिमें आ जाय । बारह मरतवानक ऐसा करे ।



कसरत नं० ६—

सीधे खड़े हो। हाथोंको कमरपर रखे और बहुत धीरे-धीरे बैठें। पर पुट्ठोसे एड़ी न छूने पावे और धीरे-धीरे उठें। पाचसे दस मरतवातक ऐसा करें।



कसरत न०७—

डड बैठक । इस कसरतको शुरू करनेके लिए सीधे खड़े हो । फिर बैठते हुए हाथको जमीनपर लावें । हयेलीको पूरी तरह जमीनसे सटा दें । पजोके बल बैठ जाय । हाथ, पैरके पजोके सामने बगलमें रहेंगे । पैरोको पीछेकी ओर फेंकें, शरीरको नीचेकी ओर लावें और धीरे-धीरे सीनेको आगे बढ़ा दें । यहासे फिर धड़को पीछेकी ओर ले जायं और पैरोको भटकेसे सामने लावें और खड़े हो जाय । यह कसरत पाच बारसे शुरू करके धीरे-धीरे महीनेभरमें शक्तिके अनुसार पचास बारतक या अधिक भी बढ़ाई जा सकती है । यह कसरत स्त्रियोंके उपयुक्त नहीं है ।

: पांच :

## आहारोंकी पोषण-शक्तिवाली सारिणियां

अगले पृष्ठसे जो सारिणी आरभ होती है वह उन आहार-पदार्थोंपर प्रयोग करके प्राप्त की गई है जो स्थानीय (कोईनूर) के बाजारमें खरीदे गये थे। परंतु कुछ सामान उत्तरी भारतवर्षसे भी मंगाया गया था। जो लोग यह जानना चाहें कि यह सब खोज कैसे हुई उनको इंडियन जनरल आफ मेडिकल रिसर्च, १९३७, जिल्द २४, पृष्ठ ६८६ देखना चाहिए।

इस सारिणीमें जो आकड़े दिए गए हैं वे प्रतिशत सूचित करते हैं। उदाहरणतः जहा दिखलाया गया है कि बाजरेमें जल १२.४ प्रतिशत होता है, वहा यह अर्थ है कि १०० तोला बाजरेमें १२.४ या १२.४<sup>४</sup>/<sub>१०</sub> तोला जल होता है। दो विटैमिनोकी मात्राए १०० ग्रामके लिए दी गई है। स्मरण रखना चाहिए कि १०० ग्राम पीने नी तोलेके बराबर अर्थात् १<sup>३</sup>/<sub>४</sub> छटांकके बराबर होता है। अन्य तौलके लिए विटैमिनोकी मात्रा जाननी हो तो इसी हिसाबसे जोड़ लेना चाहिए। जहा विटैमिनोके स्तभमें कुछ नहीं लिखा है वहा समझना चाहिए कि अभीतक जाच नहीं हुई है। विटैमिन सी और लोहेकी मात्रा १०० ग्राम पदार्थके लिए मिलीग्रामोमे लिखी गई है। इसे यो भी कह सकते हैं कि इन स्तभोके अंक यह प्रदर्शित करते हैं कि १२ सेर पदार्थोंमें कितनी रक्तीके तौलके बराबर लोहा या विटैमिन है।

ऊपर दी गई सारिणीमें दो-चार आवश्यक वस्तुओका विश्लेषण नहीं दिया गया। यह कमी अगले पृष्ठकी सारिणीसे पूरी हो जायगी

जो कर्नल चोपड़ाकी पुस्तक ट्रापिकल 'थेराप्यूटिक्स' में दी गई सारिणियोंने बनाई गई है। इस सारिणोंमें खनिजोंकी मात्रा नहीं दिखलाई गई है। विटमिनोकी मात्राओंका संकेत कर दिया गया है। ०=कुछ नहीं, + =न्यून मात्रामें, ++ = अच्छी मात्रामें; +++ =बहुत अधिक मात्रामें। जहा केवल...हो वहा समझना चाहिए कि जाच नहीं हो पाई है।

# आहार-पदार्थोंकी

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमे घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेषा%
<b>अनाज</b>					
कगनी	११.२	१२.३	४.७	३.२	५.०
कोट	११.३	१०.३	२.४	२.४	५.६
कुटकी	११.५	७.७	४.७	४.५	७.६
कोदो	१२.५	५.३	१.४	२.७	०.०
गेहूँ, समूचा	१२.५	११.५	१.५	१.५	२.२
गेहूँ, आटा	१२.२	१२.१	१.७	१.५	२.२
गेहूँ, मैदा	१३.३	११.०	०.७	०.४	०.३
चावल, अरवा, घरका कुटा	१२.२	५.५	०.६	०.७	.
चावल, भुजिया, घरका कुटा	१२.६	५.५	०.६	०.७	.
चावल, अरवा, मशीनका कुटा	१३.०	६.७	०.४	०.५	.
चावल, भुजिया, मशीनका कुटा	१३.३	६.४	०.४	०.५	.
चूड़ा	१२.२	६.६	१.२	१.५	.
चावलकी फरही या लाई	१४.७	७.५	०.१	३.४	.
जी	१२.५	११.५	१.३	१.५	३.७
ज्वार	११.७	१०.४	१.७	१.५	.
जई	१०.७	१३.६	७.६	१.५	३.५
वाजरा	१२.४	११.६	५.०	२.७	२.२
वजरी या रगी	१३.१	७.१	१.३	२.२	.
मकईका भुट्टा नरम	७६.४	४.३	०.५	०.७	.
मकई सूखी	१४.७	११.१	३.६	१.५	२.७
मकईका आटा	११.५	०.६	०.५	०.४	.





पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमे घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेखा%
सावा	११ ८	६ २	२ २	४ ४	८ ५
दाल					
अरहर, भूसी छुड़ाया	१५ २	२२ ३	१ ७	३ ६	.
उरद	१० ८	२४ ०	१ ४	३ ४	.
खेसारी	१० ०	२५ २	० ६	३ ०	.
चना सूखा, भुना, भूसी छुड़ाया	११ २	२२ ५	५ २	२ २	.
चना, भूसी सहित	८ ५	१७ १	५ ३	२ ७	३ ८
मटर, भुना	८ ८	२२ ८	१ ४	२ ३	.
मटर (सूखा)	१६ ०	१८ ७	१ १	२ १	४ ५
मसूर	१२ ४	२५ १	० ७	२ १	.
मूग	१० ४	२४ ०	१ ३	३ ६	४ १
लौबिया	१२ ७	२३ ४	१ ३	२ ८	.
सोयाबीन	५ १	४३ २	१८ ५	४ ६	३ ७
साग					
अजवायनका पत्ता	५१ ३	६ ०	० ६	२ १	१ ४
करमकल्ला या पातगोभी	८० २	१ ५	० १	० ६	१ २
खेसारी (साग)	५४ २	६ १	१ ०	१ १	.
गाजर (पत्तिया)	५३ ३	५ १	० ५	२ ५	.
चना (पत्तिया)	७७ ५	७ ०	१ ४	२ १	.
चौराई (कांटेवाली)	५५ ०	३ ०	० ३	३ ६	.
चौराई लाल	५५ ५	४ ८	० ५	३ १	.
घनिया	५७ ८	३ ३	० ६	१ ७	.
नीम (फुनगी)	५६ ४	११ ६	३ ०	२ ६	२ २

# आहार-पदार्थोंकी पौष्टिक शक्ति

कार्बोहाइड्रेट%	केलसियम%	फॉस्फोरस	लोहा मिलग्राम प्रति १०० ग्राम	विटमिन ए	विटमिन बी	विटमिन सी	केलोरिया प्रति प्राथी छटाण
६५	५०	०२०	२.५	सूक्ष्म २२०	१५०		५७
५७	५०	१४०	२.६	६४	१४०		६८
६०	५०	२००	३.७	२००	१४०		१००
५५	५०	११०	५.०	३१६	१००		१०६
५५	५०	१००	३.७	५४	१५०		१०३
५५	५०	१००	३.७	४५०	१५०		१०२
५५	५०	१००	३.७	१५५	१५०		५८
५६	५०	१३०	२.५	७१०	१५५		६५
५६	५०	१४०	३.७	३००	१५५		६५
२०	५०	२४०	६.२	५,५०० से	३००	सूक्ष्म	१०३
५	५०	२३०	१.४	७,५००	५०	सूक्ष्म	६२
५	५०	२३०	१.४	२,०००	५०	सूक्ष्म	१२४
५	५०	२३०	१.४	६,०००	५०	सूक्ष्म	१२४
५	५०	२३०	१.४	२,५०० से	५०	सूक्ष्म	१०
५	५०	२३०	१.४	११,०००	५०	सूक्ष्म	१०
५	५०	२३०	१.४	१०,४६० से	५०	सूक्ष्म	१३५
५	५०	२३०	१.४	१२,६०० से	५०	सूक्ष्म	१३
५	५०	२३०	१.४	४,६००	५०	सूक्ष्म	४५

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (स्थिरमे घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
पटुवा, लाल	८६	१	१	१	०
पालक	११	६	०	१	५
पुदीना	८३	०	४	१	०
बथुआ	८७	४	०	३	५
मेथी	८१	५	०	१	०
सलाड (लेटिस)	८२	२	०	१	५
सरसो (साग)	८४	५	०	२	५
सहजन	७५	०	१	२	०
कंद मूल					
अरुई	७३	१	३	०	१
आलू	७४	६	१	०	५
गाजर	८६	०	०	१	१
चुकंदर	८३	५	१	०	१
जमीकंद	७८	६	१	०	१
प्याज	८६	५	१	०	१
मूली	८४	४	०	०	१
रतालू	६२	२	१	१	१
शकरकंद	६६	५	१	०	२
सावूदाना (टैपिओका)	५६	४	०	०	२
अन्य तरकारी					
आवला	८१	२	०	५	०
आम कच्चा	८०	०	०	७	०
कटहल, कच्चा	८४	०	२	६	०
कटहल, बीज	५१	६	०	४	१



पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%।	वसा (ईथरमे घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
करेला	८२	१	०	०	०
कुम्हडा	८२	१	०	०	०
केला	८३	१	०	०	०
केलेका फूल	८०	१	०	१	१
खीरा	८६	०	०	०	०
गोभी	८२	३	०	१	०
चिचिडा	८४	०	०	०	०
चौराई डठल	८२	५	०	१	१
टमाटर, कच्चा	८२	१	०	०	०
टिंडा	८२	३	०	०	०
तरोई	८५	४	०	०	०
परवल	८२	३	०	०	३
पेठा	८६	०	०	०	०
प्याजका डठल	८७	६	०	०	१
बैंगन	८१	५	०	०	०
भिंडी	८८	०	०	०	१
मटर	७२	१	०	०	०
लौकी	८६	३	०	०	०
शलजम	८१	१	०	०	०
सहजन (सैबन)	८६	२	५	०	४
सिंघाडा	७०	०	४	७	१
सेम	८२	४	४	५	२
हाथीचक	७७	३	३	६	१
मेवा और तिलहन					
अखरोट	४	५	१५	६	२
काजू	५	२	१	२	१



पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (इथरमे घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेखा%
गरी	३६.३	४.५	४१.६	१.०	३.६
तिल	५.१	१५.३	४३.३	५.२	३३.०
तीसी (अलसी)	६.६	२०.३	३७.१	२.४	४.५
पिस्ता	५.६	१८.५	५३.५	२.५	२.१
वादाम	५.२	२०.५	५५.८	२.८	१.७
मूंगफली	७.८	२६.७	६०.१	१.८	३.१
मूंगफली भूनी	४.०	३१.५	३८.५	२.३	३.१
राई	५.५	२२.०	३८.७	४.२	१.५
<b>मसाले</b>					
अजवायन	५.८	१५.४	१५.१	७.१	११.८
अदरक	५०.८	२.३	०.८	१.२	२.४
इमली	२०.८	३.१	०.१	२.८	५.६
इलायची	२०.०	१०.२	२.२	५.४	२०.१
काली मिरच	१२.८	११.५	६.५	४.४	१४.८
जायफल	१४.३	७.५	३६.४	१.७	११.६
जावित्री	१५.८	६.५	२४.४	१.६	३.५
जीरा	११.८	१५.७	१५.०	५.५	१२.०
घनिया	११.२	१४.१	१६.१	४.४	३२.६
मिरचा, सूखा	१०.०	१५.८	६.२	६.१	३०.२
मिरचा हरा	५२.६	२.८	०.६	१.०	६.५
मेथी	१३.७	२६.२	५.५	३.०	७.२
राई	५.५	२२.०	३८.७	४.२	१.५
लहसुन	६२.५	६.३	०.१	१.०	०.५
लौंग	२३.३	५.२	५.८	५.२	८.५
हल्दी	१३.१	६.३	५.१	३.५	२.६
हींग	१६.०	४.०	१.१	७.०	४.१

# आहार-पदार्थोंकी पौष्टिक शक्ति

कार्बोहाइड्रेट %	कैल्शियम %	फॉस्फोरस %	लोहा मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम	विटैमिन ए	विटैमिन बी	विटैमिन सी	कैलोरिया प्रति आधी छटाना
१३.०	०.०	०.०	२.४	सूक्ष्म	१५	१	१२६
२५.०	०.१	०.०	१.०	१००	.	०	१६०
२५.०	०.१	०.०	५.६	५०	.	०	१५१
२५.०	०.१	०.०	३.६	२४०	.	०	१७८
१६.५	०.०	०.०	१.३	सूक्ष्म	५०	०	१५६
१०.५	०.०	०.०	३.८	६३	३००	०	१५६
२०.०	०.५	०.०	१.९	१	३००	०	१५६
१९.३	०.५	०.०	४.२	२७०	.	सूक्ष्म	१५१
२३.०	०.४	०.०	७.०	१७	.	०	१०८
३५.६	०.१	०.०	३.०	१४	.	६	१८
१२.३	०.०	०.०	०.६	१००	३३	३	५२
६७.०	०.०	०.०	१.१	१०	१००	०	६६
४२.१	०.०	०.०	१.६	५	.	०	५७
४६.५	०.०	०.०	२.०	सूक्ष्म	.	०	१३४
२५.५	०.०	०.०	२.४	१००	.	०	१२४
४७.५	०.०	०.०	१.०	५३०	.	३	१०१
३६.६	०.१	०.०	४.६	१,५७०	.	सूक्ष्म	५२
२१.६	०.०	०.०	३.७	५७६	.	५०	७०
३१.६	०.०	०.०	३.७	४५४	.	१११	१२
६.१	०.०	०.०	०.५	१६०	.	०	८५
४२.५	०.०	०.०	३.७	२७०	.	सूक्ष्म	१५४
२२.५	०.०	०.०	७.०	०	.	१३	४०
२२.०	०.०	०.०	३.१	०	.	०	५३
४७.०	०.०	०.०	१.०	५०	.	०	८८
६८.०	०.०	०.०	२.५	३	.	०	५४



पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमे घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेषा%
फल					
अंगूर	८५	५	०	०	४
अजीर	८०	५	१	०	५
अनन्नास	८६	५	०	०	५
अनार	७८	०	१	०	६
अमरुद	७६	१	१	०	५
अलूचा	८१	८	०	०	४
आडू	८०	१	१	०	५
आम, कच्चा	८०	०	०	०	६
आम, पक्का	८६	१	०	०	५
इमली, गूदा	२०	८	३	०	१
कटहल, पक्का	७७	२	१	०	५
कमरख	८३	८	०	०	५
करीदा, सूखा	१८	२	२	०	५
किण्वमिश्र	१८	५	२	०	०
केला	७३	४	१	०	६
केला, बड़ा	६१	४	१	०	६
कैथा	६१	५	७	०	५
खजूर (विदेशी)	२६	१	३	०	२
चकातरा	८२	०	०	०	७
जामुन	७८	२	०	०	६
टमाटर, पके	८४	५	१	०	५
तरबूज	८५	७	०	०	५
नाव (विलायती नाशपाती)	८५	८	०	०	२
नारंगी (संतरा)	८७	८	०	०	५
नाशपाती	८६	८	०	०	५

# आहार-पदार्थोंकी पौष्टिक शक्ति

कार्बोहाइड्रेट%	कैल्शियम%	फॉस्फोरस%	लोहा मिलीग्राममें प्रति १०० ग्राम	विटमिन ए	विटमिन बी	विटमिन सी	कैलोरिया प्रति आधी छटाक
१०	०	०	०	१५	सूक्ष्म	०	१३
१७	०	०	१०	२७०	४०	०	२१
१२	०	०	०	६०	०	६३	१४
१४	०	०	०	०	०	१६	१५
१४	०	०	१	सूक्ष्म	०	२६२	१७
५	०	०	१	२३०	०	१	११
७	०	०	०	सूक्ष्म	०	१	११
७	०	०	१	१५०	०	३	११
११	०	०	१	४,५००	०	१३	१४
६७	०	१७	११	१००	०	३	५२
१५	०	०	१०	५४०	०	१०	४
४	०	०	०	२४०	०	०	७
६७	०	१६	३७	०	७५	सूक्ष्म	१०३
७७	०	१०	०	१२४	०	६	७१
२४	०	०	०	१२४	५०	१	३०
३६	०	०	०	सूक्ष्म	०	१	४३
१५	०	१३	१६	०	०	०	२५
६७	०	१७	१०	६००	३०	सूक्ष्म	५०
७	०	०	०	०	४०	३१	७
१७	०	०	१	०	४०	३२	२४
३	०	१	०	३२०	०	१	६
३	०	१	०	सूक्ष्म	०	१	५
१२	०	०	०	५०	०	०	१६
१०	०	०	०	३५०	४०	६५	१४
११	०	०	०	१४	०	सूक्ष्म	१३

पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (इंथरमे घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेशा%
नीबू, खट्टा	८४.६	१.५	१.०	०.७	१.३
नीबू, मीठा	८५.०	१.०	०.८	०.३	१.७
पपीता	८६.६	०.५	०.१	०.४	..
बेर	८५.८	०.८	०.१	०.४	..
रसमरी (मकोय)	८२.७	१.८	०.२	०.६	३.२
सेब	८५.८	१.३	०.१	०.३	..
<b>मांस आदि</b>					
अडा (वत्तक)	७१.०	१३.५	१३.७	१.०	..
अडा मुर्गी	७३.७	१३.३	१३.३	१.०	..
कलेजी या यकृत (भेड़)	७०.४	१८.३	७.५	१.५	..
केकडा	८३.५	८.८	१.१	३.२	..
गोमास	७४.३	२२.६	२.६	१.०	..
भीगा	७७.८	२०.८	०.३	१.४	..
भेड़का मास	७१.५	१८.५	१३.३	१.३	..
मछली, छोटी	७७.५	२१.५	१.६	२.०	..
मछली, बड़ी	७८.४	२०.६	०.६	०.८	..
सूअरका मास	७७.४	१८.७	४.४	१.०	..
<b>दूध, दही आदि</b>					
खोवा (भैंसके दूधका)	३०.६	१४.६	३१.२	३.१	..
खोवा मखनिया दूधका (भैंस)	८६.१	२२.३	१.६	४.३	..
दही (गायके दूधका)	६०.३	२.८	२.८	०.६	..
दूध (गाय)	८७.६	३.३	३.६	०.७	..
दूध (बकरी)	८५.२	३.७	५.६	०.८	..
दूध (भैंस)	८१.०	४.३	८.८	०.८	..
दूध (स्त्री)	८८.०	१.०	३.८	०.१	..
पनीर	४०.३	२४.१	२५.१	४.२	..



पदार्थका नाम	जल%	प्रोटीन%	वसा (ईथरमे घुलनशील)%	खनिज पदार्थ%	रेखा%
मखनिया दूध (मक्खन निकाला दूध)	६२.१	२.५	१.०	०.७	..
मट्ठा	६७.५	०.८	१.१	०.१	..
<b>विविध</b>					
अरारोट	१६.५	०.२	०.१	०.१	..
ईखका रस	६०.२	०.१	०.२	०.४	..
काँड लिवर आयल (मछलीकी कलेजीका तेल)	.	.	१००.०	.	..
खमीर, सूखा	१३.६	३६.५	०.६	७.०	०.२
गरी (कच्ची)	६०.८	०.६	१.४	०.६	..
गरीका पानी	६५.५	०.१	८०.१	०.४	.
गुड	३.६	०.४	०.१	०.६	..
ताड़ी, खमीर उठी	६७.६	०.१	०.३	०.२	..
ताड़ी, मीठी	८४.७	०.१	०.२	०.७	..
पान	८५.४	३.१	०.८	२.३	२.३
पापड़	२०.३	१८.८	०.३	८.२	..
मखाना	१२.८	६.७	०.१	०.५	..
लाल खजूरका तेल (अफ्रीकाका)	.	.	१००.०	.	..
साबूदाना (सेगो)	१२.२	०.२	०.२	०.३	.
सिंघाड़ा सूखा	१३.८	१३.८	०.८	३.१	.
सुपाड़ी	३१.३	६.६	४.४	१.०	११.२
हैलीवट लिवर आयल			१००.०		

टिप्पणी १—शहद (मधु)में चीनी ग्लूकोज और फ्रुक्टोज के रूपमें रहती है, जो साधारण चीनीसे अधिक सुपच होती है।

टिप्पणी २—अनाजोंमें विटैमिन सी नहीं रहता, परंतु जव चना, मटर आदि अनाजोंको भिगो देनेपर उनमेंसे कल्ले (अकूर) निकालने लगते हैं तब उनमें विटैमिन सी उत्पन्न हो जाता है।

कार्बोहाइड्रेट%	कैल्सियम%	फॉस्फोरस%	लोहा मिलीग्राममें प्रति १०० ग्राम	विटैमिन ए	विटैमिन बी	विटैमिन सी	कैलोरिया प्रति ग्राथी छटाक
४ ६	० १२	० ० ७	० ० २		..	१	५
० ५	० ० ३	० ० ३	० ० ५	सूक्ष्म	.	.	४
५३ १	० ० १	० ० ०	१ ० ०	०	.	.	६५
७ १	० ० १	० ० १	१ १	१०	.	.	११
				६०,००० से	.	०	२५६
				२००,०००	.		
				२,११०	.		६१
३७ १	० ० ०	१ ४ ७	४ ३ ७		.	२	११
४ ६ ०	० ० ०	० ० १	० ० ५	२५०	..	०	५
७५ ०	० ० ०	० ० ४	१ १ ४	२५०	..	०	१०७
१४ ५	० ० १	० ० १	१ १ १	७५	.	.	३
१४ ३	० ० १	० ० १	१ १ ३	०	.	.	१७
५० ६	० ० ३	० ० ६	५ ७ ७	६,६००	.	५	१२
७६ १	० ० २	० ० ३	१ ७ ०	सूक्ष्म	..	०	५०
				४०,००० से	.	.	६०
				५०,०००	.	.	२५६
५७ १	० ० २	० ० १	१ ३	०	.	..	१००
४५ ५	० ० ७	० ४ ४	२ ४	सूक्ष्म	.	.	६५
४ ७	० ० ५	० १ ३	१ ५	५	.	.	७०
				३००००००	..	०	२५६

# आहार पदार्थोंकी पौष्टिक शक्ति

आहार पदार्थ	शर्करा %	वसा %	काबोहाइड्रेट %	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	विटामिन डी	कैल्सी प्रो शोटी क्षारक
आम, देसी	०.१	०	१५.४	+	.	+	.	२३
कनडेन्ड मिल्क	५.५	५	४.४	+	+	०	.	६२
क्रीम (उपरार्ई)	२.४	१५	४.५	+	+	सूक्ष्म	.	५५
केक (अडेसे वना)	६६०	६०	१०.६	+	+	.	.	११५
खमीर (ताजा)	१४	२०	५	.	+	.	.	३१
खारवूजा	२	.	६	.	+	.	.	१०
गुच्छी (मसलूम)	३.५	०	१०.६	+	+	.	.	१३
घी	००	५४.७	०.०	+	.	.	.	२२३
चपाती (रोटी)	६.२	३.५	६६.२	.	.	.	.	१००
चर्वी	१.१	६३.२	.	+	.	.	.	२३६
चाय	.	.	.	०	.	.	.	.
छेना	२२.२	१५.७	०.४	.	.	.	.	७६





## प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज़-ब-रोज़ डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अनगिनत ओषधियोंकी, पर आख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फंसा मिलेगा। इससे सावित होता है कि दवाएँ आदमीको न तंदुरुस्त रख सकती हैं न कर सकती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोंने तजस्वसे जाना है कि रसायन और दवाएँ रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोंको—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती है। जैसे गावमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गंदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है। वही गंदगी सब रोगोंकी जड़ है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गंदगीको बढ़ाते हैं।

शरीरसे गंदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गंदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, सतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिग वगैरह। जिनसे रोग दबते नहीं बल्कि जड़से नेस्त-नाबूत होते हैं।

## आरोग्य-मंदिर

इन्हीं सिद्धांतोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की गई है। विशेष जानकारोंके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करें।

प्रबधक, आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

## आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया जा रहा है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारास रूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

आदर्श आहार आपके हाथमें है, शेष प्रकाशित पुस्तकोंका परिचय लीजिए :—

प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक—एडोल्फ जस्ट, अनुवादक श्रीविट्ठलदास मोदी, संपादक—'आरोग्य'।

प्राकृतिक चिकित्सा प्राकृतिक जीवनका ही दूसरा नाम है। इस जीवनका वर्णन जस्टने अपनी इस किताबमें कुदरतकी भाषा पढ़-पढ़कर ऐसे कवितामय शब्दोंमें किया है कि जल, वायु, प्रकाश हमें अपने शुभेष्टी और बाधक प्रतीत होने लगते हैं। हम इनके मित्र रूपको पहचानने लगने हैं और घरती माना जो अपने मिट्टीके हाथ हमारे मिट्टीके शरीरके रोगोंको मिट्टीमें मिलानेके लिए बढाए दिखाई देती हैं, के चरणोंमें प्रणाम करनेको जी चाहता है। इस पुस्तकको पढ़ना रोग-निवारिणी स्वास्थ्य-दायिनी माताकी कल्याणमयी गोदमें अपने और अपने परिवार-को निरभय सोपना है। तीन सौ पृष्ठोंकी इस पुस्तकका दाम केवल—साठे तीन रुपया।

आरोग्यकी कुजी—गाधीजीने अपने जीवनमें अनेक प्रयोग किए हैं। स्वास्थ्य और भोजनसंबंधी प्रयोगोंका सार इस पुस्तकमें है। मूल्य दस आना।

सर्दी-जुकाम-खानी—सर्दी, जुकाम, खानीका कारण तथा इन

रोगोंकी चिकित्सा बतानेके साथ रोगोंका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गई, एक अपूर्व पुस्तक। मूल्य बारह आना।

उपवाससे लाभ—उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य डेढ़ रुपया

मैं तदुरुस्त हूँ या बीमार?—इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे लें और दवाके जालसे निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन बचाए। मूल्य आठ आना

जीनेकी कला—लेखक—श्रीविठ्ठलदास मोदी—क्या आप किसी चीजके करनेकी सोचते हैं, और कर नहीं पाते, तो आपको मानसिक शक्तिकी जरूरत है; समस्याएं और चिंताएं आपको घेरे रहती हैं और आप उससे निकल नहीं पाते, तो आपको विश्लेषणात्मक शक्तिकी आवश्यकता है; वात-चीत और अध्ययनमें आपको अच्छे विचार मिलते हैं, पर वे आपको याद नहीं रहते, तो आपको स्मरणशक्ति बढ़ानेकी जरूरत है। ये सभी शक्तिया तो आपको 'जीनेकी कला' देगी ही और आपके सामने उन सारे रहस्योंको खोलकर रख देगी, जिनके जाननेके कारण ही वह व्यक्ति जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है।

१५० पृष्ठोंकी इस उपादेय पुस्तकका मूल्य केवल डेढ़ रुपया।

### शीघ्र प्रकाशित होनेवाली पुस्तकें

१. रोगोंकी सहल चिकित्सा

२. दूध और मठा कल्प

—व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर

12/11

# -: अगर आप चाहते हों :-

कि

—आपके घरभरका गारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,

—दवा-दारुसे पिंड छूटे,

—खान-पान, व्यायाम आदिके वारेमें जहरी हिदायते मिले,

—भोजनसवधी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,

—नामी प्राकृतिक चिकित्सकोके लेख पढनेको मिले,

—बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोसे छुटकारा पाए हुआके वयान उन्हीकी जवानी जाने,

—‘आरोग्य-ग्रथमाला’ की पुस्तके रियायती मूल्यपर मिलती रहे तो

## ‘आरोग्य’

मामिकके ग्राहक बन जाइए। इनका हर अक स्वतंत्र पुस्तककी भाति होना है। वार्षिक मूल्य ४। एक अंकका छ आना।

व्यवस्थापक, ‘आरोग्य’—गोरखपुर

## ‘आरोग्य’ पर सम्मतियां

खाने-पीने, आदतो और इलाजमे हमें आजकल इतने गलत जा रहे है और अपनेको अपने हाथों मिटा रहे है कि मेरे विचार से ‘आरोग्य’ से ज्यादा कामका और जरूरी कोई पत्र हो ही नहीं सकता। हर लड़के लड़कियोंके हाथमे ‘आरोग्य’ पहुंचना चाहिए।

—प० सुन्दरलाल (लेखक, भारतमें अग्नेजी राज्य)

‘आरोग्य’के लेख सुंदर सुरचिपूर्ण, लाभप्रद और निर्माणकारी विचारोसे भरे होते हैं।

—प्रो० गोपीनाथ घावन, पी-एच० डी०

निस्संदेह ‘आरोग्य’ उच्चकोटिका स्वास्थ्य-संवंधी मासिक पत्र है। . . . . मैं आरोग्यको पढ़नेका समय निकाल लेता हूँ। . . . . आरोग्यके जितने अंक अभीतक निकले है, वे एकसे एक बढ़िया है। क्या छपाई, क्या मैटर और क्या सम्पादन सभी दृष्टियोंसे ‘आरोग्य’ एक बढ़िया पत्र है।

—पं० बनारसीदास चतुर्वेदी, टीकमगढ़  
प्रधान, अखिल भारतीय हिंदी पत्रकार संघ

मैं समझता हूँ मेरी तरह ही ‘आरोग्य’ सभी पाठकोंके लिए उपयोगी होगा। उन्हें स्वास्थ्यकी ओरसे लापर्वाह न रहने देगा और स्वास्थ्य-साधनमें उनका पथ प्रदर्शन करेगा। . . . . पत्रकी शैली सरल, सुवोध और प्रभावोत्पादक है।

—भदंत आनंद कौशल्यायन,  
मंत्री, राष्ट्रभाषा-प्रचार समिति, वर्षा

